



Heti étlap

Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8.

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

13. hét 2026.03.23. - 2026.03.27. H - P

Oldal: 1

2026.03.02. 10:01:52

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

59 Általános iskolai tizóra	Tej (1,5%) 2/1 Kakaós máderka 2/1	Tea citromos 2/1 Sajt, Eidami 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Méz 2/1 Vaj, teavaj 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSPÁRIZSI (lt.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tej (1,5%) 2/1 KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, korpás, tízórai 2/1
	energia: 1196kJ/283kcal szénhidrát: 19,4g fehérje: 6,6g zsír: 7,2g szénhidrát: 8,2g fehérje: 7,2g zsír: 0,2g	energia: 6096kJ/1463kcal szénhidrát: 81,2g fehérje: 23,0g zsír: 17,8g szénhidrát: 20,6g fehérje: 0,5g	energia: 5396kJ/1290kcal szénhidrát: 76,9g fehérje: 18,5g zsír: 15,4g szénhidrát: 19,1g fehérje: 0,57g	energia: 4708kJ/1126kcal szénhidrát: 64,2g fehérje: 15,7g zsír: 11,5g szénhidrát: 6,1g fehérje: 0,86g	energia: 3088kJ/739kcal szénhidrát: 25,4g fehérje: 13,9g zsír: 16,8g szénhidrát: 7,1g fehérje: 0,76g
60 Általános iskolai ebéd	Zsemlegombóc leves 2/1 Sárgaborsó főzelék 2/1 Vagdalt pogács a sertéshúsból 2/1 Lekváros piszótatekeres 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Sajtos csirkemell 2/1 Párolt bulgur 2/2	Zöldes édes májgombóc leves 2/1 Tejbedara 2/1 Alma 2/1	Burgonyaleves, magyaros 2/1 Rakott brokkoli 2/1	Szárabb leves 2/1 Bazsalikomos csirkecomb 2/1 Burgonyapüré 2/1 Fejeskáposztsaláta 2/1
	energia: 4206kJ/1008kcal szénhidrát: 109,5g fehérje: 48,4g zsír: 15,7g szénhidrát: 28,4g fehérje: 1,62g	energia: 3151kJ/757kcal szénhidrát: 108,5g fehérje: 43,9g zsír: 12,1g szénhidrát: 34,8g fehérje: 0,96g	energia: 5696kJ/1367kcal szénhidrát: 80,2g fehérje: 29,8g zsír: 14,2g szénhidrát: 30,6g fehérje: 0,59g	energia: 4296kJ/1026kcal szénhidrát: 41,3g fehérje: 33,5g zsír: 11,6g szénhidrát: 2,6g fehérje: 1,00g	energia: 3888kJ/930kcal szénhidrát: 81,4g fehérje: 53,0g zsír: 28,0g szénhidrát: 12,5g fehérje: 2,93g
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK FOKHAGYMAS (lt.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Retek, hónapos 2/1	Sajtos kifli 2/1 Banán 2/1	Szardíniakrém 2/1 Kifli, olasz, uzsonna 2/1	Túrókrém sós 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Főtt kemény tojás 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1
	energia: 3806kJ/913kcal szénhidrát: 47,2g fehérje: 12,5g zsír: 11,8g szénhidrát: 0,1g fehérje: 0,42g	energia: 5096kJ/1220kcal szénhidrát: 54,1g fehérje: 8,0g zsír: 6,2g szénhidrát: 2,1g fehérje: 1,32g	energia: 5096kJ/1220kcal szénhidrát: 48,2g fehérje: 7,9g zsír: 4,9g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,14g	energia: 3876kJ/926kcal szénhidrát: 80,8g fehérje: 19,1g zsír: 6,0g szénhidrát: 0,4g fehérje: 0,43g	energia: 3786kJ/905kcal szénhidrát: 48,5g fehérje: 16,1g zsír: 13,6g szénhidrát: 0,1g fehérje: 0,36g
	energia: 3806kJ/913kcal szénhidrát: 47,2g fehérje: 12,5g zsír: 11,8g szénhidrát: 0,1g fehérje: 0,42g	energia: 5096kJ/1220kcal szénhidrát: 54,1g fehérje: 8,0g zsír: 6,2g szénhidrát: 2,1g fehérje: 1,32g	energia: 5096kJ/1220kcal szénhidrát: 48,2g fehérje: 7,9g zsír: 4,9g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,14g	energia: 3876kJ/926kcal szénhidrát: 80,8g fehérje: 19,1g zsír: 6,0g szénhidrát: 0,4g fehérje: 0,43g	energia: 3786kJ/905kcal szénhidrát: 48,5g fehérje: 16,1g zsír: 13,6g szénhidrát: 0,1g fehérje: 0,36g