



Heti étlap

16. hét 2026.04.13. - 2026.04.17. H - P

Oldal: 1

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

2026.03.30. 15:22:35

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tizóra	Tea gyümölcsös 2/1 Ref orm hot-dog 2/1	Tea, zöld 2/1 KEDVENC ÍZEK TÜRISTA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, teljes kiőrlésű 2/1	Tejes kávé 2/1 KEDVENC ÍZEK ALPESI SZALÁMI (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, tiszta 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 Főtt kemény tojás 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paprika TV 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Vajkrém, zöldséges 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paprika TV 2/1
	energia: 491Kcal/100g szénhidrát: 34,4g fehérje: 18,7g zsír: 6,0g szénhidrát: 24,2g/0g cukor: 6,0g sósó: 1,87g	energia: 269Kcal/100g szénhidrát: 23,2g fehérje: 8,8g zsír: 6,2g szénhidrát: 14,2g/6g cukor: 6,2g sósó: 0,53g	energia: 477Kcal/100g szénhidrát: 49,1g fehérje: 19,6g zsír: 14,7g szénhidrát: 17,8g/7g cukor: 1,96g sósó: 0,96g	energia: 508Kcal/115g szénhidrát: 67,2g fehérje: 20,5g zsír: 8,3g szénhidrát: 14,4g/2g cukor: 8,3g sósó: 0,65g	energia: 410Kcal/100g szénhidrát: 68,0g fehérje: 17,5g zsír: 8,7g szénhidrát: 4,1g/0g cukor: 8,7g sósó: 0,57g
60 Általános iskolai ebéd	Tarhonya leves, zöldséges 2/1 Kek ápos ztafőzelék 2/1 Vagdalt pogács a sertés húsból 2/1 Mákos kevert sütemény 2/1	Fahéjas szilvaleves 2/1 Milánói makaróni 2/1 Almalé, ebédhez 100% 2/1	Babgulyás 2/1 PIZZA SONKÁS 2/1 Narancs 2/1	Zellerkrémleves 2/1 Magyaros sültcsirke 2/1 Párolt rizs 2/1 Csemege uborka 2/1	Oszibaracklé 100%-os 2/1 Rántott halfilé 2/1 Burgonyapüré 2/1 Franciasaláta 2/1
	energia: 710Kcal/300g szénhidrát: 94,3g fehérje: 40,3g zsír: 18,1g szénhidrát: 24,8g/0g cukor: 1,33g sósó: 1,33g	energia: 677Kcal/100g szénhidrát: 205,6g fehérje: 31,2g zsír: 38,0g szénhidrát: 28,3g/0g cukor: 1,49g sósó: 1,49g	energia: 777Kcal/100g szénhidrát: 95,7g fehérje: 34,1g zsír: 23,2g szénhidrát: 25,4g/0g cukor: 2,56g sósó: 2,56g	energia: 606Kcal/350g szénhidrát: 70,4g fehérje: 38,0g zsír: 1,9g szénhidrát: 15,0g/0g cukor: 0,90g sósó: 0,90g	energia: 727Kcal/300g szénhidrát: 70,4g fehérje: 16,8g zsír: 7,9g szénhidrát: 20,7g/0g cukor: 7,9g sósó: 1,13g
61 Általános iskolai uzsonna	Házi gyümölcs túrókrém 2/1 Kifli, uzsonna 2/1	Tojáskrém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Retek, hónapos 2/1	Vajkrém, poréahagymás 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Sajtos csiga 2/1 Alma 2/1	Sajt, Trappista 2/1 Liga margarin 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Retek, fehér 2/1
	energia: 301Kcal/100g szénhidrát: 42,3g fehérje: 15,3g zsír: 0,4g szénhidrát: 7,0g/0g cukor: 0,4g sósó: 0,87g	energia: 423Kcal/170g szénhidrát: 59,3g fehérje: 15,1g zsír: 0,0g szénhidrát: 11,0g/0g cukor: 0,60g sósó: 0,60g	energia: 367Kcal/100g szénhidrát: 58,8g fehérje: 12,1g zsír: 0,4g szénhidrát: 1,7g/0g cukor: 0,37g sósó: 0,37g	energia: 266Kcal/115g szénhidrát: 34,2g fehérje: 4,5g zsír: 19,8g szénhidrát: 11,6g/0g cukor: 0,19g sósó: 0,19g	energia: 456Kcal/200g szénhidrát: 48,4g fehérje: 19,9g zsír: 0,1g szénhidrát: 14,9g/1g cukor: 1,16g sósó: 1,16g
	energia: 301Kcal/100g szénhidrát: 42,3g fehérje: 15,3g zsír: 0,4g szénhidrát: 7,0g/0g cukor: 0,4g sósó: 0,87g	energia: 423Kcal/170g szénhidrát: 59,3g fehérje: 15,1g zsír: 0,0g szénhidrát: 11,0g/0g cukor: 0,60g sósó: 0,60g	energia: 367Kcal/100g szénhidrát: 58,8g fehérje: 12,1g zsír: 0,4g szénhidrát: 1,7g/0g cukor: 0,37g sósó: 0,37g	energia: 266Kcal/115g szénhidrát: 34,2g fehérje: 4,5g zsír: 19,8g szénhidrát: 11,6g/0g cukor: 0,19g sósó: 0,19g	energia: 456Kcal/200g szénhidrát: 48,4g fehérje: 19,9g zsír: 0,1g szénhidrát: 14,9g/1g cukor: 1,16g sósó: 1,16g