

 Heti étlap		10. hét 2026.03.02. - 2026.03.06. H - P		Oldal: 1	
Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8.		37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!		2026.03.01. 23:55:56	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Delma multivitamin Light 3 Kakao, kakaós 3	Tea, zöld 3 Körözött tehenőtúróból 3 Kenyér, teljes kiőrlésű 3 Lilahagyma 3	Tea citromos 3 KEDVENC ÍZEK TÚRISTA (t.l.) 3 Margarin LIGHT 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Tea gyümölcsös 3 Sonkakrém 3 Zsemle, teljes kiőrlésű 3 Paprika TV 3	Kakao 3 KEDVENC ÍZEK KISKÁRPÁTI RÚD (t.l.) 3 Lige margarin 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)
	energia: 459 kcal (191 kJ) szénhidrát: 53,8g fehérje: 13,7g zsír: 17,4g szénhidrát: 16,7g fehérje: 1,02g zsír: 1,02g	energia: 349 kcal (1460 kJ) szénhidrát: 54,0g fehérje: 15,5g zsír: 8,0g szénhidrát: 6,3g fehérje: 0,65g zsír: 0,65g	energia: 179 kcal (747 kJ) szénhidrát: 103,4g fehérje: 27,1g zsír: 18,4g szénhidrát: 7,9g fehérje: 1,29g zsír: 1,29g	energia: 519 kcal (2174 kJ) szénhidrát: 48,8g fehérje: 10,8g zsír: 8,3g szénhidrát: 10,8g fehérje: 0,28g zsír: 0,28g	energia: 819 kcal (3424 kJ) szénhidrát: 114,8g fehérje: 36,9g zsír: 25,2g szénhidrát: 17,4g fehérje: 2,80g zsír: 2,80g
08 Középiskola ebéd	Tarhonya leves, zöldséges 3 Tejfőles-kapros tökfőzelék 3 Virsli pörkölt 3 Linzer arka 3	Zöldbaleves 3 Rántott csirkemell 3 Petrezselymes rizs 3 Sajtos almásalát 3	Daráltus leves zöldséggel 3 Sajtos metélt 3 Narancs 3	Hamis gulyásleves 3 Székelykáposzta 3 Kenyér, félbarna ebéd 3	Tejfőles burgonya leves 3 Csirkepörkölt 3 Tésztakörlet orsó 3 Uborkasalát 3
	energia: 606 kcal (2558 kJ) szénhidrát: 92,1g fehérje: 30,3g zsír: 50,2g szénhidrát: 3,0g fehérje: 3,0g zsír: 3,0g	energia: 1107 kcal (4630 kJ) szénhidrát: 125,7g fehérje: 52,1g zsír: 32,9g szénhidrát: 2,1g fehérje: 2,93g zsír: 2,93g	energia: 61 kcal (255 kJ) szénhidrát: 101,4g fehérje: 47,9g zsír: 26,8g szénhidrát: 26,1g fehérje: 1,98g zsír: 1,98g	energia: 689 kcal (2883 kJ) szénhidrát: 83,3g fehérje: 42,2g zsír: 16,3g szénhidrát: 3,4g fehérje: 1,56g zsír: 1,56g	energia: 1010 kcal (4224 kJ) szénhidrát: 126,2g fehérje: 65,5g zsír: 18,3g szénhidrát: 14,9g fehérje: 1,75g zsír: 1,75g
11 Középiskola ebéd B	Tarhonya leves, zöldséges 3 Sertés sült felfőtt 3 Paprikás törtburgonya 3 Párolt káposzta 3 Linzer arka 3	Zöldbaleves 3 Dömsödi májas hús 3 Főtt burgonya 3 Cséme uborka 3	Daráltus leves zöldséggel 3 Fánk 3 Narancs 3	Hamis gulyásleves 3 Rakott burgonya 3 Cékiasalát 3	Tejfőles burgonya leves 3 Bakonyi sertés ragu 3 Párolt bulgur 3 Uborkasalát 3
	energia: 606 kcal (2558 kJ) szénhidrát: 126,2g fehérje: 42,7g zsír: 32,6g szénhidrát: 31,8g fehérje: 1,08g zsír: 1,08g	energia: 61 kcal (255 kJ) szénhidrát: 81,4g fehérje: 36,5g zsír: 43,3g szénhidrát: 3,1g fehérje: 2,75g zsír: 2,75g	energia: 49 kcal (204 kJ) szénhidrát: 54,7g fehérje: 28,7g zsír: 15,8g szénhidrát: 30,5g fehérje: 1,03g zsír: 1,03g	energia: 606 kcal (2558 kJ) szénhidrát: 85,1g fehérje: 29,3g zsír: 27,6g szénhidrát: 3,4g fehérje: 3,71g zsír: 3,71g	energia: 1100 kcal (4604 kJ) szénhidrát: 142,8g fehérje: 42,5g zsír: 36,3g szénhidrát: 12,1g fehérje: 1,78g zsír: 1,78g
10 Középiskola vacsora	Zöldséggyöngyös sült csirke 3 Párolt rizs 3	Kelbimbó-virsli penne 3 Alma 3	Tojásrántotta kolbásszal 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Matrózhús 3 Párolt bulgur 3 Cékiasalát 3	
	energia: 1100 kcal (4604 kJ) szénhidrát: 142,8g fehérje: 42,5g zsír: 36,3g szénhidrát: 12,1g fehérje: 1,78g zsír: 1,78g	energia: 1100 kcal (4604 kJ) szénhidrát: 142,8g fehérje: 42,5g zsír: 36,3g szénhidrát: 12,1g fehérje: 1,78g zsír: 1,78g	energia: 1100 kcal (4604 kJ) szénhidrát: 142,8g fehérje: 42,5g zsír: 36,3g szénhidrát: 12,1g fehérje: 1,78g zsír: 1,78g	energia: 1100 kcal (4604 kJ) szénhidrát: 142,8g fehérje: 42,5g zsír: 36,3g szénhidrát: 12,1g fehérje: 1,78g zsír: 1,78g	