

 Heti étlap Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8. 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!		11. hét 2026.03.09. - 2026.03.13. H - P		Oldal: 1 2026.03.02. 10:10:20	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Vaníliás-mákos párna T.K. 3	Tea citromos 3 KEDVENC ÍZEK SOPRONI (t.t.) 3 Liga margarin 3 Kenyér, rozs 3 (reggeli, vacsora) Retek, hónapos 3	Tea csipkebogyó 3 Bundás kenyér 3	Tea, zöld 3 KEDVENC ÍZEK PAPRIKÁS DIÁKSEMEGE (t.t.) 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Zöldhagyma 3	Kakao 3 FELVÁGOTT, BOTOND SONKA 3 Margarin LIGHT 3 Kifli, korpás, reggelihez 3
	energia: 219 kcal/100g szénhidrát: 35,1g fehérje: 11,3g zsír: 17,1g sól: 0,54g	energia: 10 kcal/100g szénhidrát: 68,1g fehérje: 16,4g zsír: 8,0g sól: 2,34g	energia: 87 kcal/100g szénhidrát: 74,7g fehérje: 27,2g zsír: 7,8g sól: 0,98g	energia: 175 kcal/100g szénhidrát: 106,3g fehérje: 29,5g zsír: 8,6g sól: 0,92g	energia: 468 kcal/100g szénhidrát: 54,5g fehérje: 27,0g zsír: 17,4g sól: 1,31g
08 Középiskola ebéd	Daragluska leves 3 Lencs efőzelék 3 Sertés pörkölt feltét 3 Kókusz kocka 60 gr 3	Paradis omleves rizs szem tészta al 3 Tavaszi sertészelet 3 Petrezselymes rizs 3	Tyúk hús leves 3 Darás metélt 3 Gyümölcs saláta 3	Zöldborsó leves 3 Rántott sertészelet 3 Rizskörlet paprika csikkal 3 Csemege uborka 3	Gombaleves 3. Milánói makaróni 3 Üdítő 0,2 dl 3
	energia: 1019 kcal/100g szénhidrát: 128,8g fehérje: 65,3g zsír: 22,6g sól: 1,78g	energia: 73 kcal/100g szénhidrát: 97,5g fehérje: 41,5g zsír: 6,8g sól: 1,40g	energia: 10 kcal/100g szénhidrát: 157,3g fehérje: 54,8g zsír: 38,4g sól: 0,93g	energia: 60 kcal/100g szénhidrát: 101,2g fehérje: 48,4g zsír: 8,6g sól: 1,58g	energia: 91 kcal/100g szénhidrát: 100,1g fehérje: 48,1g zsír: 7,5g sól: 2,27g
11 Középiskola ebéd B	Daragluska leves 3 Mediterrán zöldséges tészta 3 Banán 3	Paradis omleves rizs szem tészta al 3 Sült csirkecomb 3 Petrezselymes burgonya 3 Fejes káposzta saláta 3	Tyúk hús leves 3 Páztortlebbencs kolbászal 3 Cs. mege uborka 3 Gyümölcs saláta 3	Zöldborsó leves 3 Töltött dagadó 3 Burgonyapüré 3	Gombaleves 3. Párizsi hal 3 Hagymás burgonya 3 Fejessaláta 3 Üdítő 0,2 dl 3
	energia: 60 kcal/100g szénhidrát: 180,8g fehérje: 26,4g zsír: 6,0g sól: 0,96g	energia: 70 kcal/100g szénhidrát: 82,4g fehérje: 54,2g zsír: 13,8g sól: 1,78g	energia: 10 kcal/100g szénhidrát: 129,2g fehérje: 59,6g zsír: 28,3g sól: 2,07g	energia: 110 kcal/100g szénhidrát: 88,9g fehérje: 34,6g zsír: 10,5g sól: 1,44g	energia: 70 kcal/100g szénhidrát: 78,8g fehérje: 42,3g zsír: 11,6g sól: 1,23g
10 Középiskola vacsora	Brassói aprópecsenye 3 Tepsisburgonya 3 Ketchup 3	Ázsiai csirkemelletésztá 3	Hamburger 3	Pulykasült, comb 3 Törtburgonya 3 Franciasaláta 3	
	energia: 110 kcal/100g szénhidrát: 100,1g fehérje: 48,1g zsír: 7,5g sól: 2,27g	energia: 10 kcal/100g szénhidrát: 157,3g fehérje: 54,8g zsír: 38,4g sól: 0,93g	energia: 10 kcal/100g szénhidrát: 157,3g fehérje: 54,8g zsír: 38,4g sól: 0,93g	energia: 110 kcal/100g szénhidrát: 88,9g fehérje: 34,6g zsír: 10,5g sól: 1,44g	