

 Heti étlap		12. hét 2026.03.16. - 2026.03.20. 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!		2026.03.02. 10:11:20	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Gabonapehely 3	Tea gyümölcsös 3 FELVÁGOTT, BOTOND SONKA 1 Delma multivitamin Light 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Retek, fehér 3	Tea citromos 3 KEDVENC ÍZEK SERTÉSVIRSLI (t.l.) 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Mustár 3	Tea csipkebogyós 3 KEDVENC ÍZEK MÁJAS (t.l.) 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Paradicsom 3	Kakao 3 Ribizli párna T.K. 3
	energia: 459 kcal/100g szénhidrát: 68,4g fehérje: 14,5a cukor: 38,4g zsírsav: 5,2a sól: 1,12g	energia: 107 kcal/100g szénhidrát: 106,4g fehérje: 26,6a cukor: 8,1g zsírsav: 12,9a sól: 1,10g	energia: 73 kcal/100g szénhidrát: 105,6g fehérje: 29,9a cukor: 7,8g zsírsav: 17,4a sól: 2,43g	energia: 696 kcal/100g szénhidrát: 108,4g fehérje: 26,0a cukor: 8,4g zsírsav: 8,2a sól: 1,39g	energia: 518 kcal/100g szénhidrát: 48,2g fehérje: 12,8a cukor: 27,4g zsírsav: 9,5a sól: 0,61g
08 Középiskola ebéd	Csontleves csernemetélttel 3 Zoldborsófőzelék 3 Főtt rizs 3 Piskóta szelet, KAKAO 3	Almálé, ebédhez 100% 3 Vasipecsenye 3 Petrezselymes rizs 3 Cséme uborka 3	Babgulyás, zöldséges 3 Túrós tészta 3 Banán 3	Tojásleves 3 Savanyú káposztás csirkemell 3 Törtburgonya 3	Karfiol leves, tejfölös 3 Metróhús 3 Párolt rizs 3
	energia: 421 kcal/100g szénhidrát: 62,0g fehérje: 49,6a cukor: 24,2g zsírsav: 20,4a sól: 1,39g	energia: 65 kcal/100g szénhidrát: 294,2g fehérje: 34,7g cukor: 42,0g zsírsav: 14,0g sól: 0,79g	energia: 12 kcal/100g szénhidrát: 148,7g fehérje: 58,7g cukor: 5,9g zsírsav: 40,2g sól: 1,37g	energia: 606 kcal/100g szénhidrát: 35,1g fehérje: 59,4g cukor: 0,0g zsírsav: 36,0g sól: 2,79g	energia: 407 kcal/100g szénhidrát: 103,7g fehérje: 43,0g cukor: 1,2g zsírsav: 27,1g sól: 1,54g
11 Középiskola ebéd B	Csontleves csernemetélttel 3 Borsos tokány 3 Tárhonyaköret 3 Sárgarépa káposztasaláta 3	Almálé, ebédhez 100% 3 Rántott pulykamáj 3 Petrezselymes burgonya 3 Kukoricasaláta 3	Babgulyás, zöldséges 3 SZILVÁS GOMBÓC 3 Banán 3	Tojásleves 3 Temesvári sertésszelet 3 Tésztaköret csipkéska 3 Narancslé, ebédhez 3	Karfiol leves, tejfölös 3 Alpesi sertésszelet 3 Petrezselymes burgonya 3 Vegyes gyümölcskompót 3
	energia: 503 kcal/100g szénhidrát: 104,3g fehérje: 38,9g cukor: 18,2g zsírsav: 32,4a sól: 1,95g	energia: 60 kcal/100g szénhidrát: 300,1g fehérje: 39,5g cukor: 47,0g zsírsav: 21,0g sól: 3,07g	energia: 12 kcal/100g szénhidrát: 190,6g fehérje: 46,4g cukor: 48,1g zsírsav: 30,9g sól: 1,08g	energia: 606 kcal/100g szénhidrát: 108,4g fehérje: 45,3g cukor: 25,4g zsírsav: 21,7g sól: 1,30g	energia: 407 kcal/100g szénhidrát: 103,6g fehérje: 44,7g cukor: 36,2g zsírsav: 24,7g sól: 1,43g
10 Középiskola vacsora	Amerikai csirke 3 Petrezselymes rizs 3 Céklasaláta 3	Rakott burgonya 3 Cséme uborka 3	Reform hot-dog 3	Chilis bab 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	
	energia: 459 kcal/100g szénhidrát: 68,4g fehérje: 14,5a cukor: 38,4g zsírsav: 5,2a sól: 1,12g	energia: 107 kcal/100g szénhidrát: 106,4g fehérje: 26,6a cukor: 8,1g zsírsav: 12,9a sól: 1,10g	energia: 73 kcal/100g szénhidrát: 105,6g fehérje: 29,9a cukor: 7,8g zsírsav: 17,4a sól: 2,43g	energia: 696 kcal/100g szénhidrát: 108,4g fehérje: 26,0a cukor: 8,4g zsírsav: 8,2a sól: 1,39g	energia: 518 kcal/100g szénhidrát: 48,2g fehérje: 12,8a cukor: 27,4g zsírsav: 9,5a sól: 0,61g