



Heti étlap

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

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

13. hét 2026.03.23. - 2026.03.27. H - P

Oldal: 1

2026.03.02. 10:12:30

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Kakas madárka 3 energia: 169kCal/100g zsírtartalom: 34,2g fehérje: 9,8g cukor: 11,6g szénhidrát: 0,27g	Tea citromos 3 Sajt, Eidami 3 Margarin LIGHT 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Paradicsom 3 energia: 859kCal/100g zsírtartalom: 107,7g fehérje: 36,3g cukor: 7,7g szénhidrát: 25,9g/2a só: 0,84g	Tej (1,5%) 3 Méz 3 Vaj, teavaj 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) energia: 409kCal/100g zsírtartalom: 121,7g fehérje: 28,6g cukor: 25,4g szénhidrát: 21,0g/0a só: 0,88g	Tea gyümölcsös 3 KEDVENC ÍZEK SERTÉSPÁRIZSI (t.t.) 3 Margarin LIGHT 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) energia: 797kCal/100g zsírtartalom: 104,8g fehérje: 24,7g cukor: 8,1g szénhidrát: 15,5g/6a só: 1,24g	Tej (1,5%) 3 KEDVENC ÍZEK ZALA 3 Margarin LIGHT 3 Kifli, korpás, reggelihez 3 energia: 879kCal/100g zsírtartalom: 81,9g fehérje: 26,9g cukor: 9,5g szénhidrát: 26,8g/2a só: 1,16g
08 Középiskola ebéd	Zsemlegombóc leves 3 Sárgaborsó főzelék 3 Vagdalt pogács a sertéshúsból 3 Lekváros piskótatekeres 3 energia: 569kCal/100g zsírtartalom: 129,2g fehérje: 58,4g cukor: 30,4g szénhidrát: 19,5g/0a só: 2,09g	Gyümölcsleves 3 Sajt csirkemell 3 Párolt bulgur 3 energia: 369kCal/100g zsírtartalom: 131,6g fehérje: 53,2g cukor: 42,6g szénhidrát: 15,0g/0g só: 1,25g	Zöldétes májgombóc leves 3 Tejbedara 3 Alma 3 energia: 699kCal/100g zsírtartalom: 97,1g fehérje: 36,5g cukor: 36,0g szénhidrát: 16,9g/0g só: 1,12g	Burgonyaleves, magyaros 3 Rakott brokkoli 3 energia: 519kCal/100g zsírtartalom: 48,9g fehérje: 40,0g cukor: 3,1g szénhidrát: 13,6g/0g só: 1,22g	Szarazbab leves 3 Bazsalikomos csirkemell 3 Burgonyapüré 3 Fejeskáposzta saláta 3 energia: 1197kCal/100g zsírtartalom: 106,1g fehérje: 89,8g cukor: 13,5g szénhidrát: 38,7g/11g só: 4,15g
11 Középiskola ebéd B	Zsemlegombóc leves 3 Holstein szelet 3 Főtt burgonya 3 Cékla saláta 3 energia: 609kCal/100g zsírtartalom: 90,4g fehérje: 45,4g cukor: 3,7g szénhidrát: 18,9g/0a só: 2,79g	Gyümölcsleves 3 Budapesti ragu 3 Tésztaköret szarvaska 3 energia: 779kCal/100g zsírtartalom: 113,2g fehérje: 36,5g cukor: 46,4g szénhidrát: 15,4g/0g só: 0,66g	Zöldétes májgombóc leves 3 Tojásos galuska 3 Fejeskáposzta saláta 3 Alma 3 energia: 649kCal/100g zsírtartalom: 124,6g fehérje: 42,6g cukor: 33,0g szénhidrát: 17,7g/0g só: 1,26g	Burgonyaleves, magyaros 3 Rántott sajt 3 Rizibizi 3 Tartármártás 3 energia: 1269kCal/100g zsírtartalom: 126,4g fehérje: 33,9g cukor: 5,5g szénhidrát: 54,9g/9g só: 2,87g	Szarazbab leves 3 Rizses lecsó vörös lival 3 Kenyér, félbarna ebéd 3 energia: 1196kCal/100g zsírtartalom: 135,2g fehérje: 48,6g cukor: 5,1g szénhidrát: 35,1g/11g só: 4,14g
10 Középiskola vacsora	Almás-sajtos sertésszelet 3 Burgonyapüré 3 Fejeskáposzta saláta 3 energia: 1196kCal/100g zsírtartalom: 135,2g fehérje: 48,6g cukor: 5,1g szénhidrát: 35,1g/11g só: 4,14g	Stefánia vagdalt 3 Majonézes burgonyasaláta 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) energia: 779kCal/100g zsírtartalom: 113,2g fehérje: 36,5g cukor: 46,4g szénhidrát: 15,4g/0g só: 0,66g	Debreceni 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Mustár 3 energia: 649kCal/100g zsírtartalom: 124,6g fehérje: 42,6g cukor: 33,0g szénhidrát: 17,7g/0g só: 1,26g	Rizses hússertéshúsból 3 Csemege uborka 3 energia: 1269kCal/100g zsírtartalom: 126,4g fehérje: 33,9g cukor: 5,5g szénhidrát: 54,9g/9g só: 2,87g	