



Heti étlap

14. hét 2026.03.30. - 2026.04.03. H - P

Oldal: 1

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

2026.03.30. 15:19:28

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Közéiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 KEDVENC ÍZEK SAJTOS PÁRIZSI 3 Delma multivitamin Light 3 Kifli, reggelizéshez 3 Paradicsom 3	Tea, zöld 3 Körözött tehéntúróból 3 Kenyér, rozs 3 (reggeli, vacsora) Zöldpaprika 3	Karamellás tej 3 Méz 3 Margarin LIGHT 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)		
	energia: 21,8a zsír/fehérje: 19,7a/5a szénhidrát: 65,4g cukor: 9,8g só: 1,75g	energia: 27,5a zsír/fehérje: 11,9a/0a szénhidrát: 92,0a cukor: 8,0g só: 1,66g	energia: 28,3a zsír/fehérje: 13,6a/2a szénhidrát: 132,1g cukor: 35,9g só: 1,04g	energia: 16,9a zsír/fehérje: 26,0a/0a szénhidrát: 55,9g cukor: 18,0g só: 0,31g	energia: 7,2a zsír/fehérje: 4,5a/0a szénhidrát: 42,5g cukor: 7,8g só: 0,05g
08 Közéiskola ebéd	Paradicsomlevés 3 Lencséfőzelék 3 Sültkolbász 3 Túrós pite 3	Kertészlevés 3 Székelykáposzta 3 Kenyér, félbarna ebéd 3	Palócleves 3 Sajtós metélt 3 Narancs 3		
	energia: 61,3a zsír/fehérje: 37,6g/14g szénhidrát: 129,5g cukor: 14,1g só: 1,06g	energia: 45,6g zsír/fehérje: 17,1g/0g szénhidrát: 90,7g cukor: 3,1g só: 1,66g	energia: 44,8g zsír/fehérje: 27,3g/0g szénhidrát: 105,9g cukor: 23,4g só: 1,65g	energia: 46,7g zsír/fehérje: 23,3g/5g szénhidrát: 103,5g cukor: 18,9g só: 2,08g	energia: 43,0g zsír/fehérje: 6,1g/0g szénhidrát: 119,2g cukor: 5,5g só: 1,46g
11 Közéiskola ebéd B	Paradicsomlevés 3 Pulykaragu 3 Tésztafőzelék 3 Csemesgaborka 3 Túrós pite 3	Kertészlevés 3 Rántott csirkemell, szárny 3 Petrezselymes rizs 3 Vegyes gyümölcskompót 3	Palócleves 3 Lekváros derelye 3 Narancs 3		
	energia: 23,5g zsír/fehérje: 9,1g/1a szénhidrát: 111,2g cukor: 14,1g só: 1,15g	energia: 49,2g zsír/fehérje: 13,7g/0g szénhidrát: 138,0g cukor: 38,3g só: 1,74g	energia: 37,2g zsír/fehérje: 14,7g/0g szénhidrát: 145,0g cukor: 33,5g só: 1,15g	energia: 46,7g zsír/fehérje: 23,3g/5g szénhidrát: 103,5g cukor: 18,9g só: 2,08g	energia: 36,9g zsír/fehérje: 5,9g/0g szénhidrát: 129,5g cukor: 12,3g só: 0,98g
10 Közéiskola vacsora	Pulykapörkölt 3 Rizskörlet paprika csíkkal 3 Vitaminsaláta 3	Rakott brokkoli 3			
	energia: 23,5g zsír/fehérje: 9,1g/1a szénhidrát: 111,2g cukor: 14,1g só: 1,15g	energia: 49,2g zsír/fehérje: 13,7g/0g szénhidrát: 138,0g cukor: 38,3g só: 1,74g	energia: 37,2g zsír/fehérje: 14,7g/0g szénhidrát: 145,0g cukor: 33,5g só: 1,15g	energia: 46,7g zsír/fehérje: 23,3g/5g szénhidrát: 103,5g cukor: 18,9g só: 2,08g	energia: 36,9g zsír/fehérje: 5,9g/0g szénhidrát: 129,5g cukor: 12,3g só: 0,98g