



Heti étlap

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

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

17. hét 2026.04.20. - 2026.04.24. H - P

Oldal: 1

2026.03.30. 15:39:38

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 KEDVENC ÍZEK SER TÉSPÁRIZSI (t.t.) 3 Margarin LIGHT 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Tea citromos 3 KEDVENC ÍZEK MÁJAS (t.t.) 3 Kenyér, rozs 3 (reggeli, vacsora) Lilahagy mák arika 3	Karamellás tej 3 Sajt, Trappista 3 Margarin LIGHT 3 Zsemle, reggeli 3	Tea gyümölcsös 3 Bundás kenyér 3	Tej (1,5%) 3 Nesquik csokigolyó 3
	energia: 1584 kcal/100g szénhidrát: 106,2g fehérje: 31,5g zsír/telítettség: 9,5g / 1,5g	energia: 47 kcal/100g szénhidrát: 67,0g fehérje: 15,2g zsír/telítettség: 10,0g/5g / 8,4g / 2,1g	energia: 71 kcal/100g szénhidrát: 62,4g fehérje: 35,8g zsír/telítettség: 29,2g/2g / 19,9g / 1,9g	energia: 576 kcal/100g szénhidrát: 75,7g fehérje: 27,2g zsír/telítettség: 14,4g/0g / 8,0g / 0,9g	energia: 358 kcal/100g szénhidrát: 51,4g fehérje: 12,5g zsír/telítettség: 5,7g/0g / 22,0g / 0,27g
08 Középiskola ebéd	Csontleves csernemetéltel 3 Sárgaborsó főzelék 3. Sültkolbász 3 Piskóta szelet, KAKAÓS 3	Gombaleves 3. Paprikás csirkemell ragu 3 Tésztaöreg kenyér 3 Vegyes gyümölcs kompót 3	Daráthúsleves zöldséggel 3 Darás metélő 3 Alma 3	Zsemlegombóc leves 3 Óvári sertés szelet 3 Főtt burgonya 3 Zöldbabsaláta 3	Brokkoli leves 3 Rántott sertés szelet 3 Párolt rizs 3 Csemege uborka 3
	energia: 1007 kcal/100g szénhidrát: 87,5g fehérje: 44,2g zsír/telítettség: 33,3g/15g / 13,7g / 0,9g	energia: 77 kcal/100g szénhidrát: 121,3g fehérje: 43,2g zsír/telítettség: 41,4g / 1,5g	energia: 80 kcal/100g szénhidrát: 145,6g fehérje: 38,8g zsír/telítettség: 13,7g/1g / 52,2g / 1,0g	energia: 669 kcal/100g szénhidrát: 98,1g fehérje: 53,1g zsír/telítettség: 23,8g/1g / 10,1g / 2,51g	energia: 1033 kcal/100g szénhidrát: 147,1g fehérje: 53,4g zsír/telítettség: 21,2g/0g / 1,8g / 1,65g
11 Középiskola ebéd B	Csontleves csernemetéltel 3 Töltött csirkemell 3 Petrezselymes burgonya 3 Fejlesztéses zsemle 3 Piskóta szelet, KAKAÓS 3	Gombaleves 2/1 Zöld égyágony sült tarja 3 Petrezselymes rizs 3 Vegyes gyümölcs kompót 3	Daráthúsleves zöldséggel 3 Burgonyás tészta 3 Alma 3	Zsemlegombóc leves 3 Csirkés tokány 3 Tarhonyakrém 3 Zöldbabsaláta 3	Brokkoli leves 3 Rácos halfilé 3 Tepsis burgonya 3
	energia: 1000 kcal/100g szénhidrát: 111,0g fehérje: 64,1g zsír/telítettség: 21,4g/2g / 23,2g / 1,89g	energia: 60 kcal/100g szénhidrát: 120,4g fehérje: 18,3g zsír/telítettség: 3,6g/0g / 40,3g / 0,9g	energia: 10 kcal/100g szénhidrát: 166,1g fehérje: 46,4g zsír/telítettség: 14,8g/1g / 30,0g / 1,17g	energia: 1033 kcal/100g szénhidrát: 101,7g fehérje: 43,3g zsír/telítettség: 44,8g/0g / 11,3g / 1,92g	energia: 656 kcal/100g szénhidrát: 94,1g fehérje: 23,2g zsír/telítettség: 12,5g/0g / 1,8g / 1,14g
10 Középiskola vacsora	Bakonyi sertés szelet 3 Tésztaöreg orsó 3	Lasagne csirkemellből 3	Gyros 3 Sültburgonya 3 Tzatziki mártás 3	Serpenyős burgonyakrém edlival, virslivel 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Fejlesztéses zsemle 3	
	energia: 1000 kcal/100g szénhidrát: 111,0g fehérje: 64,1g zsír/telítettség: 21,4g/2g / 23,2g / 1,89g	energia: 1000 kcal/100g szénhidrát: 111,0g fehérje: 64,1g zsír/telítettség: 21,4g/2g / 23,2g / 1,89g	energia: 1000 kcal/100g szénhidrát: 111,0g fehérje: 64,1g zsír/telítettség: 21,4g/2g / 23,2g / 1,89g	energia: 1000 kcal/100g szénhidrát: 111,0g fehérje: 64,1g zsír/telítettség: 21,4g/2g / 23,2g / 1,89g	energia: 1000 kcal/100g szénhidrát: 111,0g fehérje: 64,1g zsír/telítettség: 21,4g/2g / 23,2g / 1,89g