



Heti étlap

18. hét 2026.04.27. - 2026.05.01. H - P

Oldal: 1

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

2026.03.30. 15:40:45

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	<p>Tej (1,5%) 3 Lék vár, sárgabarack 3 Liga margarin 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)</p> <p>energia: 159kCal/3750kJ szénhidrát: 131,3g fehérje: 26,7g zsír/telítettség: 35,3g / 10,0g/2a sós: 1,09g</p>	<p>Tea, zöld 3 PICK GASTRO CSEMEGE (t.l.) 3 Delma multivitamin Light 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Paprika TV 3</p> <p>energia: 88kCal/407kCal szénhidrát: 108,0g fehérje: 28,7g zsír/telítettség: 24,8g/11a sós: 10,8g / 0,96g</p>	<p>Tea citromos 3 KEDVENC ÍZEK ZALA 3 Margarin LIGHT 3 Zsemle, korpás 3</p> <p>energia: 44kCal/184kCal szénhidrát: 55,1g fehérje: 13,7g zsír/telítettség: 17,7a/2a sós: 7,7g / 0,72g</p>	<p>Tea csipkebogyó 3 Házi húskrém margarinnal 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Retek, hónapos 3</p> <p>energia: 60kCal/250kCal szénhidrát: 105,4g fehérje: 30,7g zsír/telítettség: 7,1a/0a sós: 7,8g / 0,89g</p>	
08 Középiskola ebéd	<p>Zöldséges tojásleves 3 Tejfőlé-s kaporos tök főzelék 3 Pulykapörkölt 3 Kókusz kocka 3</p> <p>energia: 626kCal/2750kJ szénhidrát: 81,0g fehérje: 42,2g zsír/telítettség: 18,8g/1a sós: 15,7g / 1,21g</p>	<p>Sajtkrémleves 3 Búbos hús 3 Törtburgonya 3 Céklasaláta 3</p> <p>energia: 84kCal/351kCal szénhidrát: 73,5g fehérje: 43,7g zsír/telítettség: 24,1g/0g sós: 8,8g / 2,31g</p>	<p>Húsgombóc leves 3 Sajtos metélt 3 Ős zibaracklé 100%-os 3</p> <p>energia: 88kCal/367kCal szénhidrát: 80,4g fehérje: 50,5g zsír/telítettség: 27,8g/0g sós: 4,0g / 2,00g</p>	<p>Hamis gulyásleves 3 Budapest ragu 3 Párolt bulgur 3 Ecetes dinnye 3</p> <p>energia: 360kCal/1504kJ szénhidrát: 112,5g fehérje: 41,3g zsír/telítettség: 12,7g/1g sós: 5,0g / 1,05g</p>	
11 Középiskola ebéd B	<p>Zöldséges tojásleves 3 Rántott gomba, karfiol 3 Riz-biz 3 Tartármártás 3 Kókusz kocka 3</p> <p>energia: 1224kCal/5111kJ szénhidrát: 120,0g fehérje: 32,6g zsír/telítettség: 48,3g/1g sós: 18,7g / 1,87g</p>	<p>Sajtkrémleves 3 Csirkemomb Bercy-módra 3 Tésztákörlet szarvaska 3 Céklasaláta 3</p> <p>energia: 84kCal/351kCal szénhidrát: 81,5g fehérje: 54,7g zsír/telítettség: 26,8g/1g sós: 11,4g / 2,81g</p>	<p>Húsgombóc leves 3 Túrós gombóc 3 Ős zibaracklé 100%-os 3</p> <p>energia: 40kCal/167kCal szénhidrát: 15,8g fehérje: 29,0g zsír/telítettség: 11,5g/0g sós: 3,3g / 0,81g</p>	<p>Hamis gulyásleves 3 Töltött káposzta 3</p> <p>energia: 548kCal/2303kJ szénhidrát: 82,1g fehérje: 31,5g zsír/telítettség: 14,1g/0g sós: 3,4g / 1,47g</p>	
10 Középiskola vacsora	<p>Sertés szelet Pék-né-módra 3 Petrezselymes burgonya 3 Csemege uborka 3</p> <p>energia: 1224kCal/5111kJ szénhidrát: 120,0g fehérje: 32,6g zsír/telítettség: 48,3g/1g sós: 18,7g / 1,87g</p>	<p>Zöldséggyöngyös csirkemell 3 Rizskörlet paprika csíkkal 3</p> <p>energia: 22kCal/92kCal szénhidrát: 2,2g fehérje: 2,2g zsír/telítettség: 0,2g/0g sós: 0,2g / 0,05g</p>	<p>Bácskai rizses hús 3 Fejes saláta 3</p> <p>energia: 22kCal/92kCal szénhidrát: 2,2g fehérje: 2,2g zsír/telítettség: 0,2g/0g sós: 0,2g / 0,05g</p>		