



Heti étlap

23. hét 2026.06.01. - 2026.06.05. H - P

Oldal: 1

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

2026.05.31. 19:55:01

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

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

59 Általános iskola tízóra	Tea csipkebogyó 2/1 KEDVENC ÍZEK FÜRDŐI SONKA (t.l.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, tiszta 2/1 Uborka 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK MÁTRAÍ DIÁKCSMEGE 2/1 Liga margarin 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uszonna)	Karamellás tej 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Briós 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK KISKÁRPÁTI RÚD (t.l.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uszonna)	Tej (1,5%) 2/1 Kockasajt 2/1 Kifli, teljes kiőrlésű 2/1
	energia: 279Kcal/100g szénhidrát: 40,0g fehéj: 11,1g zsír/él: 7,7g/2g sók: 6,8g 0,32g	energia: 589Kcal/100g szénhidrát: 78,9g fehéj: 19,0g zsír/él: 13,7g/7g sók: 21,0g 0,76g	energia: 369Kcal/100g szénhidrát: 40,7g fehéj: 9,9g zsír/él: 11,9g/2g sók: 16,1g 0,26g	energia: 491Kcal/100g szénhidrát: 38,5g fehéj: 11,8g zsír/él: 18,8g/9g sók: 7,8g 2,07g	energia: 158Kcal/100g szénhidrát: 33,8g fehéj: 11,1g zsír/él: 8,2g/2g sók: 8,3g 0,39g
60 Általános iskola ebéd	Lebbens leves 2/1 Sárgaborsó főzelék 2/1 Stefánia vagdalt 2/1 Muffin, csokis 2/1	Lencs leves 2/1 Rántott halfilé 2/1 Törtburgonya 2/1 Fejes saláta 2/1 Almalé, ebédhez 100% 2/1	Tyúk hús leves 2/1 Darás metélt 2/1 Cserezsnye 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Budapest ragu 2/1 Párolt bulgur 2/1 Csmege uborka 2/1	Paradicsomleves betűfésztával 2/1 Fokhagymás penne 2/1
	energia: 1207Kcal/350g szénhidrát: 118,8g fehéj: 48,4g zsír/él: 53,8g/4g sók: 31,1g 1,24g	energia: 659Kcal/197g szénhidrát: 231,4g fehéj: 26,0g zsír/él: 8,1g/0g sók: 34,9g 1,26g	energia: 869Kcal/260g szénhidrát: 129,6g fehéj: 49,4g zsír/él: 15,2g/1g sók: 30,2g 0,72g	energia: 2741Kcal/1146g szénhidrát: 95,5g fehéj: 32,2g zsír/él: 10,4g/1g sók: 4,1g 0,79g	energia: 610Kcal/355g szénhidrát: 70,1g fehéj: 35,5g zsír/él: 20,1g/1g sók: 4,8g 1,65g
62 Általános iskola ebéd B	Lebbens leves 2/1 Rizses lecsó virslivel 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1 Muffin, csokis 2/1	Lencs leves 2/1 Zöldégyon sült csirkével 2/1 Párolt rizs 2/1 Almalé, ebédhez 100% 2/1	Tyúk hús leves 2/1 Mediterrán zöldséges tészta 2/1 Cserezsnye 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Töltött karalábé 2/1 Párolt rizs 2/1	Paradicsomleves 2/1 Dömsödi májas hús 2/1 Főtt burgonya 2/1 Eoetes hagyma 2/1
	energia: 1508Kcal/330g szénhidrát: 140,5g fehéj: 27,5g zsír/él: 36,0g/4g sók: 33,1g 1,64g	energia: 779Kcal/180g szénhidrát: 236,3g fehéj: 46,8g zsír/él: 12,8g/0g sók: 31,2g 0,95g	energia: 809Kcal/240g szénhidrát: 109,8g fehéj: 51,7g zsír/él: 15,3g/1g sók: 11,3g 0,78g	energia: 755Kcal/316g szénhidrát: 117,3g fehéj: 33,4g zsír/él: 12,4g/0g sók: 13,0g 0,97g	energia: 660Kcal/360g szénhidrát: 99,3g fehéj: 31,9g zsír/él: 32,5g/0g sók: 14,9g 2,45g
61 Általános iskola uszonna	Sajt, Trappista 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kifli, korpás, uszonna 2/1	Vajkrém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uszonna) Paradicsom 3	Tojáskrém 2/1 Zsemle, császárs 2/1 Retek, fehér 2/1	Perec, SAJTOS 2/1 Szőlőlé, 0,2 dl 2	KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, olasz, uszonna 2/1 Jégsaláta-levél 2/1
	energia: 1008Kcal/300g szénhidrát: 140,5g fehéj: 27,5g zsír/él: 36,0g/4g sók: 33,1g 1,64g	energia: 1108Kcal/270g szénhidrát: 236,3g fehéj: 46,8g zsír/él: 12,8g/0g sók: 31,2g 0,95g	energia: 499Kcal/150g szénhidrát: 109,8g fehéj: 51,7g zsír/él: 15,3g/1g sók: 11,3g 0,78g	energia: 499Kcal/150g szénhidrát: 109,8g fehéj: 51,7g zsír/él: 15,3g/1g sók: 11,3g 0,78g	energia: 499Kcal/150g szénhidrát: 109,8g fehéj: 51,7g zsír/él: 15,3g/1g sók: 11,3g 0,78g