



Heti étlap

24. hét 2026.06.08. - 2026.06.12. H - P

Oldal: 1

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

2026.05.31. 19:56:28

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tízórai	Tea, zöld 2/1 Sajtkrém, s nidinges 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, usz onna) Paradicsom 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 Bundás kenyér 2/1	Kakao 2/1 Vaj, teavaj 2/1 Kalács, fonott 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK SOPRONI (t.t.) 2/1 Liga margarín 2/1 Zsemle, usz onna 2/1 Paprika TV 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Mákos búrkifli 2/1
	energia: 437Kcal/1000KJ szénhidrát: 66,5g fehérje: 12,7g cukor: 6,2g zsír/telítettség: 2,2g/0g só: 0,49g	energia: 269Kcal/1120KJ szénhidrát: 39,8g fehérje: 11,0g cukor: 6,0g zsír/telítettség: 5,2g/0g só: 0,44g	energia: 463Kcal/1930KJ szénhidrát: 44,8g fehérje: 13,9g cukor: 18,1g zsír/telítettség: 19,0g/1g só: 0,62g	energia: 408Kcal/1690KJ szénhidrát: 70,2g fehérje: 12,8g cukor: 22,4g zsír/telítettség: 9,0g/4g só: 0,65g	energia: 305Kcal/1260KJ szénhidrát: 35,2g fehérje: 9,8g cukor: 16,1g zsír/telítettség: 16,1g/5g só: 0,50g
60 Általános iskolai ebéd	Daragaluska leves 2/1 Zöldborsófőzelék 2/1 Sült virsli 2/1 Kókusz kócska 2/1	Zöldbableves 2/1 Bolognai spagetti 2/1 Narancslé, ebédhez 2/1	Sertésragu leves 2/1 Burgonyás tészta 2/1 Meggymag 2/1	Sóska leves 2/1 Meggymag sültszíves 2/1 Párolt rizs 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1 Őszibaracklé 100%-os 2/1	Brokkoli leves 2/1 Pulykapörköt 2/1 Tészta körlet orsó 2/1 Urborkasaláta 2/1
	energia: 710Kcal/2970KJ szénhidrát: 58,2g fehérje: 34,5g cukor: 24,6g zsír/telítettség: 29,3g/1g só: 2,03g	energia: 69Kcal/2850KJ szénhidrát: 110,7g fehérje: 32,1g cukor: 24,4g zsír/telítettség: 10,4g/1g só: 1,49g	energia: 63Kcal/2620KJ szénhidrát: 102,9g fehérje: 29,2g cukor: 13,3g zsír/telítettség: 8,8g/1g só: 0,91g	energia: 661Kcal/2750KJ szénhidrát: 98,1g fehérje: 46,3g cukor: 15,1g zsír/telítettség: 20,1g/0g só: 1,08g	energia: 716Kcal/2900KJ szénhidrát: 104,2g fehérje: 41,1g cukor: 11,5g zsír/telítettség: 12,5g/1g só: 0,85g
62 Általános iskolai ebéd B	Daragaluska leves 2/1 Tonhal Dorozsmai-módra 2/1 Kókusz kócska 2/1	Zöldbableves 2/1 Alpesi sertészölet 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Csirke uborka 3 Narancslé, ebédhez 2/1	Sertésragu leves 2/1 Tejberizs 2/1 Meggymag 2/1	Sóska leves 2/1 Serpényős burgonya nokedlival, kolbásszal 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1 Őszibaracklé 100%-os 2/1	Brokkoli leves 2/1 Bácskai töltött káposzta 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1
	energia: 900Kcal/3670KJ szénhidrát: 108,9g fehérje: 41,6g cukor: 16,6g zsír/telítettség: 33,1g/1g só: 1,37g	energia: 77Kcal/3180KJ szénhidrát: 111,5g fehérje: 37,7g cukor: 22,3g zsír/telítettség: 17,3g/0g só: 1,27g	energia: 53Kcal/2190KJ szénhidrát: 75,1g fehérje: 26,9g cukor: 20,1g zsír/telítettség: 13,3g/0g só: 0,80g	energia: 1050Kcal/4370KJ szénhidrát: 103,0g fehérje: 34,7g cukor: 15,1g zsír/telítettség: 28,2g/9g só: 2,60g	energia: 670Kcal/2670KJ szénhidrát: 95,0g fehérje: 35,8g cukor: 4,7g zsír/telítettség: 13,4g/0g só: 1,39g
61 Általános iskolai uzsonna	Kakao csiga 2/1 Narancia 2/1	PICK GASTRO PAPRIKAS (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, usz onna 2/1 Urborka 2/1	Sajt, MEDVE SONKAS 2/1 Kifli, usz onna 2/1 Retek, fehér 2/1	Sajtos kifli 2/1 Banán 2/1	KEDVENC ÍZEK ALPESI SZALAM (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, usz onna) Paradicsom 2/1
	energia: 440Kcal/1820KJ szénhidrát: 66,5g fehérje: 12,7g cukor: 6,2g zsír/telítettség: 2,2g/0g só: 0,49g	energia: 47Kcal/1950KJ szénhidrát: 11,0g fehérje: 11,0g cukor: 6,0g zsír/telítettség: 5,2g/0g só: 0,44g	energia: 463Kcal/1930KJ szénhidrát: 44,8g fehérje: 13,9g cukor: 18,1g zsír/telítettség: 19,0g/1g só: 0,62g	energia: 408Kcal/1690KJ szénhidrát: 70,2g fehérje: 12,8g cukor: 22,4g zsír/telítettség: 9,0g/4g só: 0,65g	energia: 305Kcal/1260KJ szénhidrát: 35,2g fehérje: 9,8g cukor: 16,1g zsír/telítettség: 16,1g/5g só: 0,50g