



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. 19:49:34

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

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|------------------------------|---|---|--|--|--|
| 59 Általános iskolai ebéd | 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 (tiszta, uzsonna) | 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 (tiszta, uzsonna) | Tej (1,5%) 2/1 Kockasajt 2/1 Kifli, teljes kiőrlésű 2/1 |
| | energia: 279KCAL/100G szénhidrát: 40,0g fehérje: 11,1g zsír: 7,7g szénhidrát: 6,8g fehérje: 0,32g zsír: 0,32g | energia: 589KCAL/100G szénhidrát: 78,9g fehérje: 19,0g zsír: 13,7g szénhidrát: 21,0g fehérje: 0,76g zsír: 0,76g | energia: 369KCAL/100G szénhidrát: 40,7g fehérje: 9,9g zsír: 11,9g szénhidrát: 16,1g fehérje: 0,28g zsír: 0,28g | energia: 491KCAL/100G szénhidrát: 38,5g fehérje: 11,8g zsír: 18,8g szénhidrát: 7,8g fehérje: 2,07g zsír: 2,07g | energia: 158KCAL/100G szénhidrát: 33,8g fehérje: 11,1g zsír: 8,2g szénhidrát: 8,3g fehérje: 0,39g zsír: 0,39g |
| 60 Általános iskolai ebéd | Lebbencs 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 Cs eresznye 2/1 | Hamis gulyás leves 2/1 Budapest ragu 2/1 Párolt bulgur 2/1 Csemege uborka 2/1 | Paradicsom leves betűfésztával 2/1 Fokhagymás penne 2/1 |
| | energia: 1207KCAL/100G szénhidrát: 118,8g fehérje: 48,4g zsír: 53,8g szénhidrát: 231,1g fehérje: 4,4g zsír: 1,24g | energia: 659KCAL/100G szénhidrát: 231,4g fehérje: 26,0g zsír: 8,1g szénhidrát: 34,9g fehérje: 1,26g zsír: 1,26g | energia: 869KCAL/100G szénhidrát: 129,6g fehérje: 49,4g zsír: 15,2g szénhidrát: 30,2g fehérje: 0,72g zsír: 0,72g | energia: 2741KCAL/1140G szénhidrát: 85,5g fehérje: 32,2g zsír: 10,4g szénhidrát: 4,1g fehérje: 0,79g zsír: 0,79g | energia: 610KCAL/355G szénhidrát: 70,1g fehérje: 35,5g zsír: 20,1g szénhidrát: 4,8g fehérje: 1,65g zsír: 1,65g |
| 61 Általános iskolai uzsonna | Sajt, Trappista 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kifli, korpás, uzsonna 2/1 | Vajkrém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tiszta, uzsonna) Paradicsom 3 | Tojáskrém 2/1 Zsemle, császár 2/1 Retek, fehér 2/1 | Perec, SAJTOS 2/1 Szőlilé, 0,2 dl 2 | KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, olasz, uzsonna 2/1 Jégsaláta-levél 2/1 |
| | energia: 290KCAL/100G szénhidrát: 18,8g fehérje: 14,4g zsír: 18,9g szénhidrát: 0,1g fehérje: 1,11g zsír: 1,11g | energia: 369KCAL/100G szénhidrát: 81,3g fehérje: 13,0g zsír: 7,4g szénhidrát: 0,8g fehérje: 0,37g zsír: 0,37g | energia: 459KCAL/210G szénhidrát: 50,4g fehérje: 10,7g zsír: 12,2g szénhidrát: 0,9g fehérje: 1,57g zsír: 1,57g | energia: 163KCAL/85G szénhidrát: 25,8g fehérje: 5,6g zsír: 4,1g szénhidrát: 1,0g fehérje: 0,48g zsír: 0,48g | energia: 371KCAL/155G szénhidrát: 25,7g fehérje: 9,8g zsír: 13,2g szénhidrát: 0,4g fehérje: 0,57g zsír: 0,57g |
| | | | | | |
| | energia: 290KCAL/100G szénhidrát: 18,8g fehérje: 14,4g zsír: 18,9g szénhidrát: 0,1g fehérje: 1,11g zsír: 1,11g | energia: 369KCAL/100G szénhidrát: 81,3g fehérje: 13,0g zsír: 7,4g szénhidrát: 0,8g fehérje: 0,37g zsír: 0,37g | energia: 459KCAL/210G szénhidrát: 50,4g fehérje: 10,7g zsír: 12,2g szénhidrát: 0,9g fehérje: 1,57g zsír: 1,57g | energia: 163KCAL/85G szénhidrát: 25,8g fehérje: 5,6g zsír: 4,1g szénhidrát: 1,0g fehérje: 0,48g zsír: 0,48g | energia: 371KCAL/155G szénhidrát: 25,7g fehérje: 9,8g zsír: 13,2g szénhidrát: 0,4g fehérje: 0,57g zsír: 0,57g |