



## Heti étlap

25. hét 2026.06.15. - 2026.06.19. H - P

Oldal: 1

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

2026.05.31. 19:52:51

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tizóra	Tej (1,5%) 2/1 Müzlík ev érék GYÜMÖLCSŐS 2/1	Tea citromos 2/1 Méz 2/1 Liga margarin 2/1 Zs emle, tizórai 2/1	Tejes kávé 2/1 Ök örs zem, v aniliás 2/1	Tea gy ümölcös 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSMRSLI (t.t.) 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tizórai, usz onna) Mustár 2/1	Tej (1,5%) 2/1 KEDVENC ÍZEK CSIRKESONKA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, teljes kiörlésű 2/1 Paradicsom 2/1
	energia: 236Kcal/100KJ szénhidrát: 36,8g fehéjje: 10,6g zsír/tej/lejt: 7,4g/1g cukor: 16,6g só: 0,35g	energia: 265Kcal/1109KJ szénhidrát: 63,0g fehéjje: 5,4g zsír/tej/lejt: 3,4g/1g cukor: 32,6g só: 0,17g	energia: 267Kcal/1119KJ szénhidrát: 43,2g fehéjje: 10,6g zsír/tej/lejt: 5,8g/1g cukor: 17,4g só: 0,61g	energia: 569Kcal/2383KJ szénhidrát: 65,8g fehéjje: 24,1g zsír/tej/lejt: 20,0g/0g cukor: 6,0g só: 2,25g	energia: 299Kcal/1253KJ szénhidrát: 36,4g fehéjje: 16,7g zsír/tej/lejt: 9,0g/2g cukor: 7,1g só: 1,13g
60 Általános iskolai ebéd	Tarhonyaleves, zöldeség 2/1 Tejfölös-kapros tök főzelék 2/1 Sertés pörkölt feltét 2/1 Almás pite 2/1	Gy ümölcös lev es 2/1 Cs irk emár rizottó 2/1 Cék lasaláta 1	Darálthús lev es zöldéggel 2/1 Túrós gombóc 2/1 Cs ereszny e 2/1	Zoldborsólev es csipetk ev el 2/1 Amerikai csirke 2/1 Párolt riz 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1	Karalábélev es 2/1 Ázsiai csirkehúsos tészta 2/1
	energia: 414Kcal/1734KJ szénhidrát: 38,1g fehéjje: 28,8g zsír/tej/lejt: 13,2g/0g cukor: 2,7g só: 1,32g	energia: 637Kcal/2665KJ szénhidrát: 87,3g fehéjje: 32,8g zsír/tej/lejt: 13,8g/0g cukor: 34,8g só: 1,47g	energia: 267Kcal/1119KJ szénhidrát: 25,8g fehéjje: 20,7g zsír/tej/lejt: 8,3g/0g cukor: 8,4g só: 0,60g	energia: 706Kcal/2916KJ szénhidrát: 38,8g fehéjje: 46,1g zsír/tej/lejt: 12,6g/0g cukor: 14,5g só: 1,17g	energia: 466Kcal/1947KJ szénhidrát: 74,4g fehéjje: 14,7g zsír/tej/lejt: 4,5g/1g cukor: 10,4g só: 0,49g
61 Általános iskolai uzsonna	Sajt, Trappista 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tizórai, usz onna) Paprika TV 2/1	Vajkrém, zöldfűszeres 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tizórai, usz onna) Paradicsom 2/1	Körözött tehénturóból 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tizórai, usz onna) Lilahagyma karika 2/1	Pizzás csiga 2/1 Szilva 2/1	PADLIZSANKRÉM 2/1 Zsemle, usz onna 2/1
	energia: 514Kcal/2150KJ szénhidrát: 61,8g fehéjje: 23,5g zsír/tej/lejt: 16,4g/2g cukor: 1,8g só: 1,41g	energia: 374Kcal/1565KJ szénhidrát: 60,5g fehéjje: 12,5g zsír/tej/lejt: 1,9g/0g cukor: 0,0g só: 0,38g	energia: 247Kcal/1034KJ szénhidrát: 32,1g fehéjje: 12,0g zsír/tej/lejt: 6,8g/0g cukor: 0,0g só: 0,79g	energia: 258Kcal/1076KJ szénhidrát: 30,1g fehéjje: 4,3g zsír/tej/lejt: 9,5g/0g cukor: 1,8g só: 0,40g	energia: 257Kcal/1073KJ szénhidrát: 47,0g fehéjje: 8,1g zsír/tej/lejt: 3,5g/0g cukor: 0,5g só: 0,25g
	energia: 236Kcal/100KJ szénhidrát: 36,8g fehéjje: 10,6g zsír/tej/lejt: 7,4g/1g cukor: 16,6g só: 0,35g	energia: 265Kcal/1109KJ szénhidrát: 63,0g fehéjje: 5,4g zsír/tej/lejt: 3,4g/1g cukor: 32,6g só: 0,17g	energia: 267Kcal/1119KJ szénhidrát: 43,2g fehéjje: 10,6g zsír/tej/lejt: 5,8g/1g cukor: 17,4g só: 0,61g	energia: 569Kcal/2383KJ szénhidrát: 65,8g fehéjje: 24,1g zsír/tej/lejt: 20,0g/0g cukor: 6,0g só: 2,25g	energia: 299Kcal/1253KJ szénhidrát: 36,4g fehéjje: 16,7g zsír/tej/lejt: 9,0g/2g cukor: 7,1g só: 1,13g