



Heti étlap - DIÉTÁS

23. hét 2026.06.01. - 2026.06.05. H - P

Oldal: 1

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

2026.05.31. 20:05:18

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Közéiskola reggeli	Tea csipkebogyó 3 KEDVENC ÍZEK FÜRDŐI SONKA (t.t.) 3 Margarin LIGHT 3 Zsemle, reggeli 3 Uborka 3	Tea citromos 3 KEDVENC ÍZEK MÁTRAI DIÁKCSEMEGE 3 Liga margarin 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Karamellás tej 3 Delma multivitamin Light 3 Brics 3	Tea gyümölcsös 3 KEDVENC ÍZEK KISKÁRPÁTI RÚD (t.t.) 3 Margarin LIGHT 3 Kenyér, rozs 3 (reggeli, vacsora) Paprika TV 3	Tej (1,5%) tiszta 3 Kockasajt 3 Kifli, teljes kiőrlésű 3
	energia: 457Kcal/100g fehérje: 18,0g zsír/él/lett: 10,5g/2g szénhidrát: cukor: só: 72,8g 8,0g 0,45g	energia: 819Kcal/100g fehérje: 29,0g zsír/él/lett: 19,2g/9g szénhidrát: cukor: só: 104,8g 8,3g 1,17g	energia: 371Kcal/100g fehérje: 18,1g zsír/él/lett: 20,8g/3g szénhidrát: cukor: só: 77,8g 31,4g 0,48g	energia: 676Kcal/100g fehérje: 18,8g zsír/él/lett: 25,9g/11g szénhidrát: cukor: só: 71,0g 10,5g 3,17g	energia: 216Kcal/100g fehérje: 17,2g zsír/él/lett: 14,1g/5g szénhidrát: cukor: só: 60,5g 9,5g 0,57g
08 Közéiskola ebéd	Lebbencs leves 3 Sárgaborsó főzelék 3 Stefánia vagdalt 3 Muffin, csokis 3	Lencsleves 3 Rántott halfilé 3 Törtburgonya 3 Fejessaláta 3 Almalé, ebédhez 100% 3	Tyúkhusleves 3 Darás metélt 3 Csereesznye 3	Hamis gulyásleves 3 Budapest ragu 3 Párolt bulgur 3 Csemege uborka 3	Paradicsomleves betűtésztával 3 Fokhagymás penne 3
	energia: 1560Kcal/3559g fehérje: 58,2g zsír/él/lett: 59,6g/4g szénhidrát: cukor: só: 131,6g 31,6g 1,57g	energia: 753Kcal/1719g fehérje: 30,1g zsír/él/lett: 8,9g/0g szénhidrát: cukor: só: 247,4g 38,0g 1,86g	energia: 1017Kcal/1936g fehérje: 54,8g zsír/él/lett: 16,5g/1g szénhidrát: cukor: só: 154,7g 36,1g 0,94g	energia: 2816Kcal/6091g fehérje: 41,8g zsír/él/lett: 13,0g/1g szénhidrát: cukor: só: 114,8g 5,0g 1,05g	energia: 786Kcal/3555g fehérje: 43,7g zsír/él/lett: 25,1g/1g szénhidrát: cukor: só: 96,3g 5,9g 2,03g
11 Közéiskola ebéd B	Lebbencsleves 3 Rizseslevesóvirsilivel 3 Kenyér, félbarna ebéd 3 Muffin, csokis 3	Lencsleves 3 Zöldséggyúsültcsirkével 3 Párolt rizs 3 Almalé, ebédhez 100% 3	Tyúkhusleves 3 Mediterrán zöldséges tészta 3 Csereesznye 3	Hamis gulyásleves 3 Töltött karalábé 3 Párolt rizs 3	Paradicsomleves 3 Dömsödi májas hús 3 Főtt burgonya 3 Ecetes hagyma 3
	energia: 1560Kcal/3559g fehérje: 36,3g zsír/él/lett: 39,0g/4g szénhidrát: cukor: só: 184,2g 34,6g 2,13g	energia: 1050Kcal/1906g fehérje: 60,6g zsír/él/lett: 16,2g/0g szénhidrát: cukor: só: 270,5g 32,0g 1,86g	energia: 1036Kcal/1936g fehérje: 61,3g zsír/él/lett: 17,3g/1g szénhidrát: cukor: só: 153,2g 14,6g 0,99g	energia: 6696Kcal/14533g fehérje: 42,1g zsír/él/lett: 15,4g/0g szénhidrát: cukor: só: 152,0g 15,8g 1,27g	energia: 1401Kcal/3131g fehérje: 39,3g zsír/él/lett: 43,9g/0g szénhidrát: cukor: só: 100,0g 3,5g 3,31g
10 Közéiskola vacsora	Debreceni sertéstopokány 3 Tarhonyaköret 3 Fejessaláta 3	Gyros 3 Sültburgonya 3 Tzatziki mártás 3	Párizsi csirkemell 3 Kukoricás rizs 3 Vegyes gyümölcskompót 3	PIZZA SONKÁS 3	
	energia: 2140Kcal/4709g fehérje: 58,2g zsír/él/lett: 59,6g/4g szénhidrát: cukor: só: 131,6g 31,6g 1,57g	energia: 1140Kcal/2442g fehérje: 60,6g zsír/él/lett: 16,2g/0g szénhidrát: cukor: só: 270,5g 32,0g 1,86g	energia: 2140Kcal/4709g fehérje: 61,3g zsír/él/lett: 17,3g/1g szénhidrát: cukor: só: 153,2g 14,6g 0,99g	energia: 6696Kcal/14533g fehérje: 42,1g zsír/él/lett: 15,4g/0g szénhidrát: cukor: só: 152,0g 15,8g 1,27g	