

Print



## Heti étlap - DIÉTÁS

24. hét 2026.06.08. - 2026.06.12. H - P

Oldal: 1

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

2026.05.31. 20:06:29

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tea, zöld 3 Sajtkrém, s nidinges 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Paradicsom 3	Tea gyümölcsös 3 Bundás kenyér 3	Kakao 3 Vaj, teavaj 3 Kalács, fonott 3	Tea citromos 3 KEDVENC ÍZEK SOPRONI (t.l.) 3 Liga margarin 3 Zsemle, reggeli 3 Paprika TV 3	Tej (1,5%) 3 Mákos búzafli 3
	energia: 20,7a szénhidrát: 107,8g fehérje: 3,2a0a cukor: 8,2g zsír/telített: 0,83g	energia: 27,2a szénhidrát: 75,7g fehérje: 27,2a cukor: 8,0g zsír/telített: 14,4a0a só: 0,96g	energia: 21,2a szénhidrát: 77,3a fehérje: 27,3a/0a cukor: 24,6g zsír/telített: 1,04g	energia: 17,0a szénhidrát: 74,2a fehérje: 12,7a/6a cukor: 10,4g zsír/telített: 0,89g	energia: 11,5a szénhidrát: 37,5g fehérje: 18,4g cukor: 16,8a/5a só: 0,57g
08 Középiskola ebéd	Daragaluska leves 3 Zöldborsó főzelék 3 Sült virsli 3 Kókusz kocka 3	Zöldbaleves 3 Bolognai pagetti 3 Narancs lé, ebédhez 3	Sertésragu leves 3. Burgonya tészta 3 Meggy 3	Sóska leves 3. Magyaros sültcsirke 3 Párolt rizs 3 Fejeskáposzta saláta 3 Őszibaracklé 100%-os 3	Brokkoli leves 3 Pulykapörkölt 3 Tésztakrém orsó 3 Uborakasaláta 3
	energia: 42,1g szénhidrát: 64,0g fehérje: 38,9g/1a cukor: 2,62g zsír/telített: 2,62g	energia: 41,7g szénhidrát: 131,1g fehérje: 14,0g/1g cukor: 25,5g zsír/telített: 1,94g	energia: 42,4g szénhidrát: 153,1g fehérje: 11,9g/1g cukor: 17,1g zsír/telített: 1,05g	energia: 58,6g szénhidrát: 114,3g fehérje: 24,4g/0g cukor: 17,6g zsír/telített: 1,41g	energia: 48,9g szénhidrát: 119,5g fehérje: 14,7g/1g cukor: 13,4g zsír/telített: 1,09g
11 Középiskola ebéd B	Daragaluska leves 3 Tonhal Dorozsi máj-mórá 3 Kókusz kocka 3	Zöldbaleves 3 Alpesi sertészelet 3 Petrezselymes rizs 3 Csemege uborka 2/1 Narancs lé, ebédhez 3	Sertésragu leves 3. Tejberizs 3. Meggy 3	Sóska leves 3. Serpényős burgonya nokedival, kolbászsaláta 3 Fejeskáposzta saláta 3 Őszibaracklé 100%-os 3	Brokkoli leves 3 Bácskai töltött káposzta 3 Kenyér, félbarna ebéd 3
	energia: 47,6g szénhidrát: 122,2g fehérje: 39,2g/1a cukor: 17,3g zsír/telített: 1,89g	energia: 45,5g szénhidrát: 125,5g fehérje: 21,9g/0g cukor: 22,9g zsír/telített: 1,63g	energia: 33,8g szénhidrát: 92,3g fehérje: 16,1g/0g cukor: 23,8g zsír/telített: 1,03g	energia: 40,8g szénhidrát: 125,2g fehérje: 32,7g/11g cukor: 17,8g zsír/telített: 3,08g	energia: 49,3g szénhidrát: 137,8g fehérje: 16,8g/0g cukor: 5,8g zsír/telített: 1,88g
10 Középiskola vacsora	Rizses hús sertés húsból 3 Csemege uborka 3	Hamburger 3	Bánáti aprópecsenye 3 Céklasaláta 3	Almás-sajtos sertészelet 3 Zelleres burgonyapüré 3	
	energia: 47,6g szénhidrát: 122,2g fehérje: 39,2g/1a cukor: 17,3g zsír/telített: 1,89g	energia: 45,5g szénhidrát: 125,5g fehérje: 21,9g/0g cukor: 22,9g zsír/telített: 1,63g	energia: 33,8g szénhidrát: 92,3g fehérje: 16,1g/0g cukor: 23,8g zsír/telített: 1,03g	energia: 40,8g szénhidrát: 125,2g fehérje: 32,7g/11g cukor: 17,8g zsír/telített: 3,08g	