



Heti étlap - DIÉTÁS

25. hét 2026.06.15. - 2026.06.19. H - P

Oldal: 1

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

2026.05.31. 20:07:41

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Közéiskola reggeli	Tej (1,5 %) tízórai 3 Műzik ev érék GYÜMÖLCSÖS 3	Tea citromos 3 Méz 3 Liga margarin 3 Zs emle, reggeli 3	Tejes kávé 3 Ök örs zem, v aniliás 3	Tea gy ümölcös 3 KEDVENC ÍZEK SERTÉSVIRSLI (t.t.) 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacs ora) Mustár 3	Tej (1,5 %) tízórai 3 KEDVENC ÍZEK CSIRKESONKA (t.t.) 3 Margarin LIGHT 3 Kenyér, teljes kiőrlésű 3 Paradicsom 3
	energia: 236Kcal/100KJ szénhidrát: 48,7g fehérje: 12,8g zsír/telített: 9,5g/1g cukor: 20,5g sód.: 0,41g	energia: 437Kcal/1829KJ szénhidrát: 64,9g fehérje: 10,8g zsír/telített: 5,8g/2g cukor: 23,8g sód.: 0,30g	energia: 267Kcal/1119KJ szénhidrát: 46,0g fehérje: 12,3g zsír/telített: 6,5g/1g cukor: 20,3g sód.: 0,67g	energia: 110KCal/458KJ szénhidrát: 106,6g fehérje: 29,9g zsír/telített: 17,4g/0g cukor: 6,0g sód.: 2,42g	energia: 408KCal/1708KJ szénhidrát: 53,0g fehérje: 21,3g zsír/telített: 11,3g/2g cukor: 7,1g sód.: 1,51g
08 Közéiskola ebéd	Tarhonyaleves, zöldséges 3 Teffölös-kapros tök főzelék 3 Sertés pörkölt feltét 3 Almás pite 3	Gy ümölcös lev es 3. Csirk emáj rizottó 3 Céklasaláta 3	Darálthús lev es zöldséggel 3 Túrós gombóc 3 Csereznye 3	Zöldborsólev es csipetk ev el 2/1 Amerikai csirke 2/1 Párolt riz 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1	Karalábélev es 3 Ázsiai csirkehúsos tészta 3
	energia: 520KCal/2181KJ szénhidrát: 45,5g fehérje: 34,5g zsír/telített: 15,7g/0g cukor: 3,3g sód.: 1,68g	energia: 797KCal/3320KJ szénhidrát: 108,6g fehérje: 39,9g zsír/telített: 16,4g/0g cukor: 42,6g sód.: 2,05g	energia: 317KCal/1328KJ szénhidrát: 33,8g fehérje: 26,0g zsír/telített: 10,4g/0g cukor: 10,4g sód.: 0,76g	energia: 706KCal/2953KJ szénhidrát: 98,8g fehérje: 46,1g zsír/telített: 12,6g/0g cukor: 14,5g sód.: 1,17g	energia: 573KCal/2393KJ szénhidrát: 86,8g fehérje: 17,1g zsír/telített: 5,6g/1g cukor: 13,2g sód.: 0,61g
11 Közéiskola ebéd B	Tarhonyaleves, zöldséges 3 Sült pulykaszárny, comb 3 Törtburgonya 3 Zöldbabsaláta 3	Gy ümölcös lev es 3. Párizsi csirkemell 3 Petrezselymes burgonya 3 Céklasaláta 3	Darálthús lev es zöldséggel 3 Pásztorlebbencs kolbászal 3 Cs emegek uborka 3 Csereznye 3	Zöldborsólev es csipetk ev el 3 Óvári sertés szelet 3 Főtt burgonya 3 Vegyes gy ümölcös kompót 3	Karalábélev es 3 Rántott sajt 3 Rizskörlet paprika csirkével 3 Tartármártás 3.
	energia: 606KCal/2521KJ szénhidrát: 79,5g fehérje: 51,6g zsír/telített: 6,9g/1g cukor: 9,7g sód.: 1,11g	energia: 769KCal/3220KJ szénhidrát: 106,1g fehérje: 40,9g zsír/telített: 9,7g/0g cukor: 42,6g sód.: 2,05g	energia: 669KCal/2800KJ szénhidrát: 115,3g fehérje: 43,9g zsír/telített: 24,9g/1g cukor: 11,6g sód.: 2,19g	energia: 616KCal/2580KJ szénhidrát: 117,8g fehérje: 53,3g zsír/telített: 22,0g/1g cukor: 43,0g sód.: 2,02g	energia: 1360KCal/5692KJ szénhidrát: 103,6g fehérje: 51,2g zsír/telített: 68,2g/0g cukor: 10,6g sód.: 4,36g
10 Közéiskola vacsora	Gombás pulykamell 3. Tészta körlet szarvacska 3	Tojásrántotta kolbászal 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Paradicsom 3	Lasagne 3	Sült hunka, kolbászal 3 Törtburgonya 3 Cs emegek uborka 3	Lasagne csirkehúsos 3
	energia: 444KCal/1860KJ szénhidrát: 48,7g fehérje: 21,3g zsír/telített: 11,3g/2g cukor: 7,1g sód.: 1,51g	energia: 444KCal/1860KJ szénhidrát: 48,7g fehérje: 21,3g zsír/telített: 11,3g/2g cukor: 7,1g sód.: 1,51g	energia: 444KCal/1860KJ szénhidrát: 48,7g fehérje: 21,3g zsír/telített: 11,3g/2g cukor: 7,1g sód.: 1,51g	energia: 444KCal/1860KJ szénhidrát: 48,7g fehérje: 21,3g zsír/telített: 11,3g/2g cukor: 7,1g sód.: 1,51g	energia: 444KCal/1860KJ szénhidrát: 48,7g fehérje: 21,3g zsír/telített: 11,3g/2g cukor: 7,1g sód.: 1,51g