

|  <b>Heti étlap</b><br>Tulajdonos: [ Precíz Kft. ] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8.<br>37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők! |                                                                                                                                     | 40. hét 2026.09.28. - 2026.10.02. H - P                                                                                            |                                                                                                                                    | Oldal: 1<br>2026.08.31. 12:42:44                                                                                                 |                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Étkezés                                                                                                                                                                                                                                                 | Hétfő                                                                                                                               | Kedd                                                                                                                               | Szerda                                                                                                                             | Csütörtök                                                                                                                        | Péntek                                                                                                                           |
| 59 Általános iskolai tízóra                                                                                                                                                                                                                             | Tej (1,5%) 2/1<br>Kuglóf 2/1                                                                                                        | Tea citromos 2/1<br>Sárgarépás túrókrém 2/1<br>Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)                                             | Tej (1,5%) 2/1<br>Nesquik csokigolyó 2/1                                                                                           | Tea gyümölcsös 2/1<br>Felvágott, TÚRISTA 2/1<br>Delma multivitamin Light 2/1<br>Magvas barna kenyér 2/1<br>Paradicsom 2/1        | Tejeskávész 2/1<br>KEDVENC ÍZEK MÁJUS (t.t.) 2/1<br>Kenyér, korpás 2/1 (tízórai, uzsonna)<br>Paprika TV 2/1                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | energia: 279Kcal/100g<br>szénhidrát: 41,8g<br>fehérje: 11,1g<br>zsír: 7,5g<br>szénhidrát: 13,5g<br>fehérje: 0,23g<br>zsír: 0,23g    | energia: 459Kcal/100g<br>szénhidrát: 79,2g<br>fehérje: 17,8g<br>zsír: 4,1g<br>szénhidrát: 20,6g<br>fehérje: 0,38g<br>zsír: 0,38g   | energia: 269Kcal/100g<br>szénhidrát: 37,0g<br>fehérje: 9,1g<br>zsír: 4,2g<br>szénhidrát: 16,1g<br>fehérje: 0,20g<br>zsír: 0,20g    | energia: 559Kcal/100g<br>szénhidrát: 31,3g<br>fehérje: 16,1g<br>zsír: 21,0g<br>szénhidrát: 6,1g<br>fehérje: 1,64g<br>zsír: 1,64g | energia: 445Kcal/100g<br>szénhidrát: 46,8g<br>fehérje: 16,7g<br>zsír: 8,3g<br>szénhidrát: 16,7g<br>fehérje: 0,98g<br>zsír: 0,98g |
| 60 Általános iskolai ebéd                                                                                                                                                                                                                               | Hamis gulyás leves 2/1<br>Paradicsom mártás 2/1<br>Hús gombóc sertés húsból 2/1<br>Kakós kevert s ütemény 2/1                       | Zöldbors öleves 2/1<br>Rizses lecsó virslivel 2/1<br>Almalé, ebédhez 100% 2/1                                                      | Tyúk hús leves 2/1<br>Tejbedara 2/1<br>Öszi zöldség 2/1                                                                            | Tojás leves 2/1<br>Rakott kékárpás 2/1<br>Kenyér, félbarna ebéd 2/1                                                              | Brokkoli leves 2/1<br>Amerikai csirke 2/1<br>Párolt rizs 2/1                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | energia: 919Kcal/350g<br>szénhidrát: 104,8g<br>fehérje: 41,1g<br>zsír: 34,1g<br>szénhidrát: 10,0g<br>fehérje: 1,31g<br>zsír: 1,31g  | energia: 519Kcal/200g<br>szénhidrát: 203,7g<br>fehérje: 20,3g<br>zsír: 14,0g<br>szénhidrát: 36,0g<br>fehérje: 1,59g<br>zsír: 1,59g | energia: 729Kcal/250g<br>szénhidrát: 85,5g<br>fehérje: 50,4g<br>zsír: 20,2g<br>szénhidrát: 17,8g<br>fehérje: 0,84g<br>zsír: 0,84g  | energia: 619Kcal/250g<br>szénhidrát: 56,3g<br>fehérje: 41,7g<br>zsír: 17,9g<br>szénhidrát: 9,0g<br>fehérje: 1,20g<br>zsír: 1,20g | energia: 759Kcal/250g<br>szénhidrát: 96,8g<br>fehérje: 45,4g<br>zsír: 16,8g<br>szénhidrát: 1,3g<br>fehérje: 1,18g<br>zsír: 1,18g |
| 62 Általános iskolai ebéd B                                                                                                                                                                                                                             | Hamis gulyás leves 2/1<br>Bábolnai fokhagymás csirkemorgó 2/1<br>Petrezselymes burgonya 2/1<br>Kefír-salmás kukorica-aláta 2/1      | Zöldbors öleves 2/1<br>Vasipencs 2/1<br>Párolt bulgur 2/1<br>Csirke-uborka 2/1<br>Almalé, ebédhez 100% 2/1                         | Tyúk hús leves 2/1<br>Burgonyás tészta 2/1<br>Öszi zöldség 2/1                                                                     | Tojás leves 2/1<br>Csirkepörkölt 2/1<br>Tésztaköret kagyló 2/1<br>Céklás aláta 2/1                                               | Brokkoli leves 2/1<br>Rántott halfilé 2/1<br>Törtburgonya 2/1<br>Uborka-aláta 2/1                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | energia: 719Kcal/280g<br>szénhidrát: 82,5g<br>fehérje: 48,8g<br>zsír: 16,6g<br>szénhidrát: 9,6g<br>fehérje: 1,28g<br>zsír: 1,28g    | energia: 269Kcal/100g<br>szénhidrát: 221,2g<br>fehérje: 39,0g<br>zsír: 13,0g<br>szénhidrát: 34,0g<br>fehérje: 1,01g<br>zsír: 1,01g | energia: 609Kcal/200g<br>szénhidrát: 114,3g<br>fehérje: 51,9g<br>zsír: 15,4g<br>szénhidrát: 11,1g<br>fehérje: 0,86g<br>zsír: 0,86g | energia: 619Kcal/200g<br>szénhidrát: 44,5g<br>fehérje: 51,3g<br>zsír: 17,0g<br>szénhidrát: 2,6g<br>fehérje: 2,11g<br>zsír: 2,11g | energia: 569Kcal/200g<br>szénhidrát: 90,8g<br>fehérje: 20,5g<br>zsír: 8,3g<br>szénhidrát: 9,0g<br>fehérje: 1,41g<br>zsír: 1,41g  |
| 61 Általános iskolai uzsonna                                                                                                                                                                                                                            | SAUTIMESTER sajtkrém 2/1<br>Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna)<br>Zöldhagyma 2/1                                                   | Szalámkрем 2/1<br>Kifli, korpás, uzsonna 2/1<br>Paradicsompaprika 2/1                                                              | KEDVENC ÍZEK SOPRONI (t.t.) 2/1<br>Ligamargarin 2/1<br>Zsemle, uzsonna 2/1<br>Uborka 2/1                                           | Mákos patkó 2/1                                                                                                                  | Croissant csokis 2/1<br>Szőlőlé, 0,2 dl 2                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | energia: 1009Kcal/350g<br>szénhidrát: 104,8g<br>fehérje: 41,1g<br>zsír: 34,1g<br>szénhidrát: 10,0g<br>fehérje: 1,31g<br>zsír: 1,31g | energia: 459Kcal/100g<br>szénhidrát: 79,2g<br>fehérje: 17,8g<br>zsír: 4,1g<br>szénhidrát: 20,6g<br>fehérje: 0,38g<br>zsír: 0,38g   | energia: 269Kcal/100g<br>szénhidrát: 37,0g<br>fehérje: 9,1g<br>zsír: 4,2g<br>szénhidrát: 16,1g<br>fehérje: 0,20g<br>zsír: 0,20g    | energia: 559Kcal/100g<br>szénhidrát: 31,3g<br>fehérje: 16,1g<br>zsír: 21,0g<br>szénhidrát: 6,1g<br>fehérje: 1,64g<br>zsír: 1,64g | energia: 445Kcal/100g<br>szénhidrát: 46,8g<br>fehérje: 16,7g<br>zsír: 8,3g<br>szénhidrát: 16,7g<br>fehérje: 0,98g<br>zsír: 0,98g |