

 Heti étlap Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8. 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!		36. hét 2026.08.31. - 2026.09.04. H - P		Oldal: 1 2026.08.31. 12:46:47	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tizóra		Tea csipkebogyó 2/1 KEDVENC ÍZEK ZÖLDSÉGES SZELET (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Kakao 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Briós 2/1	Tea, zöld 2/1 Főtt kemény tojás 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, olasz, tizórai 2/1	Tea citromos 2/1 Virsli, táska 2/1
	energia: 2396 Cal/1000 kJ szénhidrát: 22,1g fehérje: 8,9g zsír: 17,1g szénhidrát: 22,1g fehérje: 8,9g zsír: 17,1g	energia: 4630 Cal/1970 kJ szénhidrát: 64,1g fehérje: 16,0g zsír: 6,8g szénhidrát: 64,1g fehérje: 16,0g zsír: 6,8g	energia: 3410 Cal/1425 kJ szénhidrát: 43,9g fehérje: 12,1g zsír: 18,5g szénhidrát: 43,9g fehérje: 12,1g zsír: 18,5g	energia: 4696 Cal/1965 kJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 12,3g zsír: 6,1g szénhidrát: 31,5g fehérje: 12,3g zsír: 6,1g	energia: 4336 Cal/1817 kJ szénhidrát: 52,0g fehérje: 10,0g zsír: 22,4g szénhidrát: 52,0g fehérje: 10,0g zsír: 22,4g
60 Általános iskolai ebéd		Zellerkrémleves 2/1 Levesgyöngy 2/1 Amerikai csirkés 2/1 Párolt rizs 2/1 Almás linzer 2/1	Májgombóc leves 2/1 Tejberizs 2/1 Körte 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Töltött krinolin 2/1 Törtburgonya 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1 Narancslé 100%-os 2/1	Zsemlegombóc leves 2/1 Gyros 2/1 Pirított burgonya 2/1 Tisztított mártás 2/1
	energia: 4076 Cal/1705 kJ szénhidrát: 47,8g fehérje: 21,3g zsír: 21,4g szénhidrát: 47,8g fehérje: 21,3g zsír: 21,4g	energia: 10400 Cal/4350 kJ szénhidrát: 128,5g fehérje: 46,0g zsír: 23,1g szénhidrát: 128,5g fehérje: 46,0g zsír: 23,1g	energia: 5314 Cal/2219 kJ szénhidrát: 74,5g fehérje: 28,8g zsír: 17,8g szénhidrát: 74,5g fehérje: 28,8g zsír: 17,8g	energia: 7306 Cal/3053 kJ szénhidrát: 108,7g fehérje: 20,5g zsír: 30,5g szénhidrát: 108,7g fehérje: 20,5g zsír: 30,5g	energia: 5116 Cal/2136 kJ szénhidrát: 67,8g fehérje: 37,1g zsír: 3,8g szénhidrát: 67,8g fehérje: 37,1g zsír: 3,8g
62 Általános iskolai ebéd B		Zellerkrémleves 2/1 Temesvári sertésszelet 2/1 Tésztakörlet szarvascska 2/1 Almás linzer 2/1	Májgombóc leves 2/1 Pástorlebbencs kolbászszelet 2/1 Körte 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Ázsiai csirkehúsos tésztaszaláta 2/1 Narancslé 100%-os 2/1	Zsemlegombóc leves 2/1 Rizses hússalátával 2/1 Uborkasaláta 2/1
	energia: 6676 Cal/2781 kJ szénhidrát: 88,2g fehérje: 39,1g zsír: 21,0g szénhidrát: 88,2g fehérje: 39,1g zsír: 21,0g	energia: 6046 Cal/2529 kJ szénhidrát: 100,8g fehérje: 37,8g zsír: 24,5g szénhidrát: 100,8g fehérje: 37,8g zsír: 24,5g	energia: 6676 Cal/2781 kJ szénhidrát: 88,8g fehérje: 32,8g zsír: 18,0g szénhidrát: 88,8g fehérje: 32,8g zsír: 18,0g	energia: 6676 Cal/2781 kJ szénhidrát: 110,3g fehérje: 16,5g zsír: 26,8g szénhidrát: 110,3g fehérje: 16,5g zsír: 26,8g	energia: 5616 Cal/2343 kJ szénhidrát: 93,5g fehérje: 24,8g zsír: 10,7g szénhidrát: 93,5g fehérje: 24,8g zsír: 10,7g
61 Általános iskolai uzsonna		Ökorszem, csokis 2/1 Körte 2/1	Vajkrém, pöréghagymás 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradis omlaprika 2/1	Túrós rúd 2/1 Szilva 2/1	KEDVENC ÍZEK HEGYI SONKA (t.t.) 2/1 Liga margarin 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Paprika TV 2/1
	energia: 4440 Cal/1860 kJ szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,0g zsír: 18,0g szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,0g zsír: 18,0g	energia: 4440 Cal/1860 kJ szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,0g zsír: 18,0g szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,0g zsír: 18,0g	energia: 4440 Cal/1860 kJ szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,0g zsír: 18,0g szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,0g zsír: 18,0g	energia: 4440 Cal/1860 kJ szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,0g zsír: 18,0g szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,0g zsír: 18,0g	energia: 4440 Cal/1860 kJ szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,0g zsír: 18,0g szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,0g zsír: 18,0g