

Tudaladonos. | Preciz Kil. | - 6000 Kecskemet, Katona Jozsef ter 8.

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

| Étkezés                     | Hétfő                                                                                                                   | Kedd                                                                                                                        | Szerda                                                                                 | Csütörtök                                                                                                                          | Péntek                                                                                                                       |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 59 Általános iskola tízórá  | Tej (1,5%) 2/1<br>Vaj, teavaj 2/1<br>Kuglóf 2/1                                                                         | Tea gyümölcsös 2/1<br>KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1<br>Lige margarin 2/1<br>Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna)<br>Paprika a TV 2/1 | Tea citromos 2/1<br>Croissant csokis 2/1                                               | Tea, zöld 2/1<br>KEDVENC ÍZEK ALPESI SZALÁMI (t.t.) 2/1<br>Delma multivitamin Light 2/1<br>Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) | Kakao 2/1<br>Vajkrém, magyaros 2/1<br>Zsemle, tízórai 2/1<br>Pöréahagyma 2/1                                                 |
|                             | energia: 509 kcal<br>szénhidrát: 41,9g<br>fehéj: 12,7g<br>zsír: 13,5g<br>sós: 0,23g                                     | energia: 30 kcal<br>szénhidrát: 38,5g<br>fehéj: 11,0g<br>zsír: 7,8g<br>sós: 1,25g                                           | energia: 31 kcal<br>szénhidrát: 47,2g<br>fehéj: 8,4g<br>zsír: 30,6g<br>sós: 0,39g      | energia: 107 kcal<br>szénhidrát: 65,1g<br>fehéj: 19,8g<br>zsír: 6,3g<br>sós: 1,02g                                                 | energia: 30 kcal<br>szénhidrát: 51,2g<br>fehéj: 14,8g<br>zsír: 14,8g<br>sós: 0,32g                                           |
| 60 Általános iskola ebéd    | Zöldséges tojásleves 2/1<br>Tefjós-kapros tökfőzelék 2/1<br>Vagdalt pogács a sertéshúsból 2/1<br>Túrósdi 2/1            | Karfiollevés, tejfőles 2/1<br>Párizsi csirkemell 2/1<br>Petrezselymes burgonya 2/1<br>Vegyes saláta 2/1                     | Daráthúsleves zöldséggel 2/1<br>Sonkás kókai 2/1<br>Kukorica, csemege (csőves) 2/1     | Gyümölcsleves 2/1<br>Óvris-értészet 2/1<br>Petrezselymes burgonya 2/1<br>Csemege uborka 2/1                                        | Burgonyaleves, magyaros 2/1<br>Csirképkörölt 2/1<br>Tészta körlet orsó 2/1<br>Féjessaláta 2/1                                |
|                             | energia: 609 kcal<br>szénhidrát: 41,0g<br>fehéj: 35,9g<br>zsír: 18,9g<br>sós: 1,31g                                     | energia: 51 kcal<br>szénhidrát: 73,5g<br>fehéj: 37,2g<br>zsír: 12,5g<br>sós: 0,93g                                          | energia: 14 kcal<br>szénhidrát: 84,9g<br>fehéj: 41,5g<br>zsír: 5,1g<br>sós: 1,52g      | energia: 60 kcal<br>szénhidrát: 62,3g<br>fehéj: 38,5g<br>zsír: 34,9g<br>sós: 1,39g                                                 | energia: 60 kcal<br>szénhidrát: 107,3g<br>fehéj: 57,2g<br>zsír: 29,3g<br>sós: 1,45g                                          |
| 62 Általános iskola ebéd B  | Zöldséges tojásleves 2/1<br>Sült pulykasaláma, comb 2/1<br>Törtburgonya 2/1<br>Párolt lilakáposzta 2/1                  | Karfiollevés, tejfőles 2/1<br>Mexikói tokány 2/1<br>Tészta körlet kagyló 2/1                                                | Daráthúsleves zöldséggel 2/1<br>Lekváros derelye 2/1<br>Kukorica, csemege (csőves) 2/1 | Gyümölcsleves 2/1<br>Töltött csirkécomb 2/1<br>Petrezselymes rizs 2/1<br>Csemege uborka 2/1                                        | Burgonyaleves, magyaros 2/1<br>Paradicsomos tésztasaláma 2/1                                                                 |
|                             | energia: 579 kcal<br>szénhidrát: 65,7g<br>fehéj: 44,7g<br>zsír: 18,9g<br>sós: 3,3g                                      | energia: 50 kcal<br>szénhidrát: 60,9g<br>fehéj: 30,3g<br>zsír: 7,8g<br>sós: 3,3g                                            | energia: 13 kcal<br>szénhidrát: 116,5g<br>fehéj: 34,9g<br>zsír: 10,1g<br>sós: 1,05g    | energia: 75 kcal<br>szénhidrát: 104,9g<br>fehéj: 45,3g<br>zsír: 34,9g<br>sós: 0,92g                                                | energia: 75 kcal<br>szénhidrát: 85,5g<br>fehéj: 45,3g<br>zsír: 38,5g<br>sós: 6,5g                                            |
| 61 Általános iskola uzsonna | PICK GASTRO CSEMEGE (t.t.) 2/1<br>Delma multivitamin Light 2/1<br>Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)<br>Uborka 2/1 | Joghurt, GYÜMÖLCSÖS 2/1<br>Kifli, tejfés kiörösű 2/1                                                                        | Sajt, Mésó 2/1<br>Kifli, uzsonna 2/1<br>Alma 2/1                                       | Ribizli páma T.K. 2/1                                                                                                              | KEDVENC ÍZEK TURISTA (t.t.) 2/1<br>Delma multivitamin Light 2/1<br>Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)<br>Paprika TV 2/1 |
|                             | energia: 50 kcal<br>szénhidrát: 59,2g<br>fehéj: 44,7g<br>zsír: 0,3g<br>sós: 0,64g                                       | energia: 13 kcal<br>szénhidrát: 37,5g<br>fehéj: 7,8g<br>zsír: 0,0g<br>sós: 0,32g                                            | energia: 40 kcal<br>szénhidrát: 57,9g<br>fehéj: 11,4g<br>zsír: 19,1g<br>sós: 2,24g     | energia: 40 kcal<br>szénhidrát: 28,0g<br>fehéj: 3,5g<br>zsír: 10,2g<br>sós: 0,28g                                                  | energia: 75 kcal<br>szénhidrát: 61,2g<br>fehéj: 45,3g<br>zsír: 38,5g<br>sós: 1,9g                                            |
| 10 Középiskola vacsora      | Töltött gomba bundázva 3<br>Párolt rizs 3<br>Franciasaláta 3                                                            | Hamburger 3                                                                                                                 | Brassdi aprópecsenye 3<br>Pirított burgonya 3<br>Céklasaláta 3                         | Tojásrántotta kólbászsaláta 3<br>Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)<br>Paradicsom 3                                             |                                                                                                                              |