

 Heti étlap		37. hét 2026.09.07. - 2026.09.11. H - P		Oldal: 1	
Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8.		37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!		2026.08.31. 12:54:38	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Vaj, teavaj 3 Kuglóf 3	Tea gyümölcsös 3 KEDVENC ÍZEK ZALA 3 Liga margarin 3 Kenyér, rozs 3 (reggeli, vacsora) Paprika TV 3	Tea citromos 3 Croissant csokis 3	Tea, zöld 3 KEDVENC ÍZEK ALPESI SZALÁMI (t.t.) 3 Delma multivitamin Light 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Uborka 3	Kakao 3 Vajkrém, magyaros 3 Zsemle, reggeli 3 Pöréghagyma 3
	energia: 509kCal/2075kJ szénhidrát: 55,9g fehérje: 16,9g zsírtartalom: 18,0g sósó: 0,31g	energia: 509kCal/2075kJ szénhidrát: 71,0g fehérje: 17,7g zsírtartalom: 10,5g sósó: 2,15g	energia: 259kCal/1038kJ szénhidrát: 34,2g fehérje: 8,4g zsírtartalom: 9,0g sósó: 17,7g sósó: 0,39g	energia: 809kCal/3385kJ szénhidrát: 105,9g fehérje: 30,1g zsírtartalom: 22,9g sósó: 8,4g sósó: 1,48g	energia: 509kCal/2075kJ szénhidrát: 86,4g fehérje: 22,3g zsírtartalom: 13,1g sósó: 17,9g sósó: 0,44g
08 Középiskola ebéd	Zöldes tojásleves 3 Teffölös-kapros-tök-főzelék 3 Vagdalt pogács a sertéshúsból 3 Túrórudi 3	Karfiol-leves, tejfölös 3 Párizsi csirkemell 3 Petrezselymes burgonya 3 Vegyes saláta 3	Darálthúsleves-zöldesgelé 3 Sokkás kókusz 3 Kukorica, csemege (csőves) 3	Gyümölcsleves 3 Óvári sertés szelet 3 Petrezselymes burgonya 3 Csemege uborka 3	Burgonyaleves, magyaros 3 Csirkepörkölt 3 Tésztakörlet-orsó 3 Fejlessaláta 3
	energia: 710kCal/2969kJ szénhidrát: 52,0g fehérje: 42,9g zsírtartalom: 22,8g sósó: 11,0g sósó: 1,57g	energia: 661kCal/2767kJ szénhidrát: 68,9g fehérje: 45,4g zsírtartalom: 10,1g sósó: 1,13g	energia: 179kCal/748kJ szénhidrát: 106,7g fehérje: 49,8g zsírtartalom: 6,2g sósó: 1,75g	energia: 809kCal/3385kJ szénhidrát: 101,1g fehérje: 45,6g zsírtartalom: 24,0g sósó: 42,6g sósó: 1,61g	energia: 809kCal/3385kJ szénhidrát: 121,1g fehérje: 64,8g zsírtartalom: 16,2g sósó: 12,9g sósó: 1,82g
11 Középiskola ebéd B	Zöldes tojásleves 3 Sült pulykaszárm, comb 3 Tortburgonya 3 Párolt lilakáposzta 3	Karfiol-leves, tejfölös 3 Mexikói tokány 3 Tésztakörlet-kagyló 3	Darálthúsleves-zöldesgelé 3 Lekváros derelye 3 Kukorica, csemege (csőves) 3	Gyümölcsleves 3 Töltött csirkemell 3 Petrezselymes rizs 3 Csemege uborka 3	Burgonyaleves, magyaros 3 Paradicsomos tonhalsaláta 3
	energia: 710kCal/2969kJ szénhidrát: 79,0g fehérje: 57,9g zsírtartalom: 12,7g sósó: 4,5g sósó: 1,18g	energia: 659kCal/2758kJ szénhidrát: 80,7g fehérje: 38,9g zsírtartalom: 16,0g sósó: 4,3g sósó: 1,33g	energia: 179kCal/748kJ szénhidrát: 140,5g fehérje: 42,6g zsírtartalom: 15,0g sósó: 12,8g sósó: 1,24g	energia: 809kCal/3385kJ szénhidrát: 125,0g fehérje: 56,6g zsírtartalom: 18,7g sósó: 42,6g sósó: 1,17g	energia: 809kCal/3385kJ szénhidrát: 104,4g fehérje: 48,3g zsírtartalom: 31,6g sósó: 8,5g sósó: 1,17g
10 Középiskola vacsora	Töltött gomba bundázva 3 Párolt rizs 3 Franciasaláta 3	Hamburger 3	Brassói aprópecsenye 3 Pirított burgonya 3 Céklasaláta 3	Tojásrántotta-kolbászsaláta 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Paradicsom 3	
	energia: 710kCal/2969kJ szénhidrát: 79,0g fehérje: 57,9g zsírtartalom: 12,7g sósó: 4,5g sósó: 1,18g	energia: 659kCal/2758kJ szénhidrát: 80,7g fehérje: 38,9g zsírtartalom: 16,0g sósó: 4,3g sósó: 1,33g	energia: 179kCal/748kJ szénhidrát: 140,5g fehérje: 42,6g zsírtartalom: 15,0g sósó: 12,8g sósó: 1,24g	energia: 809kCal/3385kJ szénhidrát: 125,0g fehérje: 56,6g zsírtartalom: 18,7g sósó: 42,6g sósó: 1,17g	