



Heti étlap

38. hét 2026.09.14. - 2026.09.18. H - P

Oldal: 1

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

2026.08.31. 12:55:36

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Ökörzem, vaníliás 3	Tea citromos 3 PICK GASTRO PAPRIKÁS (t.l.) 3 Delma multivitamin Light 3 Kenyér, rozs 3 (reggeli, vacsora) Paradicsompaprika 3	Tea, zöld 3 Méz 3 Liga margarin 3 Kifli, korpa, reggelihez 3	Tea csipkebogyó 3 KEDVENC ÍZEK SERTÉSVIRSLI 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Mustár 3	Karamellás tej 3 Liga margarin 3 Kalács, fonott 3
	energia: 230Kcal/100g szénhidrát: 34,4g fehérje: 10,4g zsír: 5,8g cukor: 12,4g sósó: 0,60g	energia: 68Kcal/100g szénhidrát: 69,3g fehérje: 21,9g zsír: 8,0g cukor: 8,0g sósó: 1,76g	energia: 34Kcal/100g szénhidrát: 60,4g fehérje: 6,7g zsír: 24,1g cukor: 0,34g sósó: 0,34g	energia: 879Kcal/300g szénhidrát: 105,7g fehérje: 37,4g zsír: 29,4g cukor: 7,8g sósó: 3,21g	energia: 530Kcal/200g szénhidrát: 78,9g fehérje: 18,8g zsír: 15,8g cukor: 27,2g sósó: 1,24g
08 Középiskola ebéd	Paradicsomléves 3 Zöldbabfőzelék 3 Pulykapörkölt 3 Kókuszkecske 3	Fokhagymakrémleves 3 Rántott sertésszelet 3 Párolt rizs 3 Kínai kel-saláta 3 Almalé, ebédhez 100% 3	Gulyásleves 3 Túrógombóc 3 Szilva 3	Csontleves célnemzetlél 3 Rakott burgonya 3 Céklasaláta 3	Öszibaracklé 100%-os 3 Metróhús 3 Petrezselymes rizs 3 Ubornakaláta 3
	energia: 100Kcal/300g szénhidrát: 78,2g fehérje: 43,7g zsír: 15,3g cukor: 16,6g sósó: 1,26g	energia: 107Kcal/300g szénhidrát: 283,6g fehérje: 49,3g zsír: 21,7g cukor: 43,6g sósó: 1,63g	energia: 77Kcal/100g szénhidrát: 118,6g fehérje: 37,2g zsír: 13,7g cukor: 2,12g sósó: 2,12g	energia: 669Kcal/300g szénhidrát: 81,8g fehérje: 30,2g zsír: 27,7g cukor: 3,87g sósó: 3,87g	energia: 786Kcal/300g szénhidrát: 75,2g fehérje: 38,6g zsír: 23,4g cukor: 9,5g sósó: 1,41g
11 Középiskola ebéd B	Paradicsomléves 3 Bakonyi sertésszelet 3 Tésztafőzelék szarvaskecske 3	Fokhagymakrémleves 3 Milánói makaróni 3 Almalé, ebédhez 100% 3	Gulyásleves 3 Pásztorarhonya kólbászsal 3 Szilva 3	Csontleves célnemzetlél 3 Csikóstokány 3 Tésztafőzelék csipkebogyó 3 Céklasaláta 3	Öszibaracklé 100%-os 3 Reszelt csirkemáj 3 Főtt burgonya 3
	energia: 60Kcal/300g szénhidrát: 107,6g fehérje: 42,4g zsír: 19,8g cukor: 5,7g sósó: 1,33g	energia: 103Kcal/300g szénhidrát: 243,0g fehérje: 45,4g zsír: 40,4g cukor: 33,3g sósó: 2,25g	energia: 64Kcal/100g szénhidrát: 103,7g fehérje: 39,0g zsír: 20,3g cukor: 4,4g sósó: 1,55g	energia: 108Kcal/300g szénhidrát: 94,9g fehérje: 40,9g zsír: 42,5g cukor: 4,8g sósó: 2,70g	energia: 547Kcal/300g szénhidrát: 52,7g fehérje: 33,0g zsír: 6,3g cukor: 0,0g sósó: 0,49g
10 Középiskola vacsora	Zöldéreg gőgyölthús 3 Petrezselymes burgonya 3 Ubornakaláta 3	Ananászos csirkasaláta 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Serpényös burgonya virslivel 3 Céklasaláta 3	Lasagne csirkés 3	
	energia: 44Kcal/300g szénhidrát: 107,6g fehérje: 42,4g zsír: 19,8g cukor: 5,7g sósó: 1,33g	energia: 103Kcal/300g szénhidrát: 243,0g fehérje: 45,4g zsír: 40,4g cukor: 33,3g sósó: 2,25g	energia: 64Kcal/100g szénhidrát: 103,7g fehérje: 39,0g zsír: 20,3g cukor: 4,4g sósó: 1,55g	energia: 108Kcal/300g szénhidrát: 94,9g fehérje: 40,9g zsír: 42,5g cukor: 4,8g sósó: 2,70g	energia: 547Kcal/300g szénhidrát: 52,7g fehérje: 33,0g zsír: 6,3g cukor: 0,0g sósó: 0,49g