

 Heti étlap Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8. 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!		39. hét 2026.09.21. - 2026.09.25. H - P		Oldal: 1 2026.08.31. 12:56:27	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Ízes búta 3	Tea, zöld 3 Sonkakrém 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Tej (1,5%) 3 Carbona Karamellás gabona pehely 3	Tea gyümölcsös 3 PICK GASTRO CSEMEGE (t.t.) 3 Delma multivitamin Light 3 Magvas barna kenyér 3 Paprika TV 3	Tejeskávész 3 Körözött tehéntúrósdi 3 Zsemle, reggeli 3
	energia: 309Kcal/100g fehérje: 6,8g zsír/olaj: 3,0g szénhidrát: 48,0g cukor: 34,4g só: 0,27g	energia: 639Kcal/100g fehérje: 23,4g zsír/olaj: 6,8g szénhidrát: 108,2g cukor: 8,2g só: 0,88g	energia: 369Kcal/100g fehérje: 9,9g zsír/olaj: 4,4g szénhidrát: 41,8g cukor: 22,5g só: 0,27g	energia: 509Kcal/100g fehérje: 16,7g zsír/olaj: 28,5g szénhidrát: 44,2g cukor: 10,8g só: 0,64g	energia: 559Kcal/100g fehérje: 26,1g zsír/olaj: 10,2g szénhidrát: 66,1g cukor: 17,3g só: 0,53g
08 Középiskola ebéd	Daragluska leves 3 Gyümölcsmártás 3 Főtt hús 3 Túrós rétes 3	Sóska leves 3 Pulykasült, comb 3 Petrezselymes burgonya 3 Narancslé 100%-os 3	Frankfurti leves 3 Sajtos metélt 3 Szőlő 3	Tarhonyaleves, zöldséges 3 Csirkemorgó francia lecsóval 3 Petrezselymes rizs 3 Özibaracklé 100%-os 3	Szárazbab leves 3 Serpényös burgonyakrémleves 3 Kolbászsárga 3 Fejlessaláta 3
	energia: 587Kcal/100g fehérje: 31,9g zsír/olaj: 16,1g szénhidrát: 75,3g cukor: 48,6g só: 0,99g	energia: 679Kcal/100g fehérje: 38,2g zsír/olaj: 16,1g szénhidrát: 62,6g cukor: 27,6g só: 1,13g	energia: 679Kcal/100g fehérje: 40,9g zsír/olaj: 38,8g szénhidrát: 112,4g cukor: 38,8g só: 2,91g	energia: 609Kcal/100g fehérje: 49,5g zsír/olaj: 12,1g szénhidrát: 3,3g cukor: 1,37g	energia: 1447Kcal/100g fehérje: 55,7g zsír/olaj: 42,9g szénhidrát: 148,6g cukor: 9,2g só: 5,19g
11 Középiskola ebéd B	Daragluska leves 3 Bánáti aprópecsenye 3 Csemege uborka 3 Túrós rétes 3	Sóska leves 3 Rántott gomba, karfiol 3 Rizskrém paprika csíkkal 3 Tartármártás 3 Narancslé 100%-os 3	Frankfurti leves 3 Darás metélt 3 Szőlő 3	Tarhonyaleves, zöldséges 3 Spagetti paradicsomos szal, húsgombóccal 3 Özibaracklé 100%-os 3	Szárazbab leves 3 Alpesi sertéssárga 3 Párolt rizs 3 Fejlessaláta 3
	energia: 594Kcal/100g fehérje: 35,1g zsír/olaj: 39,9g szénhidrát: 91,5g cukor: 5,4g só: 1,35g	energia: 1219Kcal/100g fehérje: 30,2g zsír/olaj: 47,7g szénhidrát: 117,9g cukor: 30,1g só: 1,89g	energia: 1019Kcal/100g fehérje: 32,5g zsír/olaj: 25,5g szénhidrát: 157,3g cukor: 63,5g só: 1,98g	energia: 609Kcal/100g fehérje: 28,8g zsír/olaj: 15,3g szénhidrát: 107,8g cukor: 7,0g só: 2,01g	energia: 1555Kcal/100g fehérje: 68,8g zsír/olaj: 40,9g szénhidrát: 148,6g cukor: 9,3g só: 3,84g
10 Középiskola vacsora	Csirkessaláta főtt tojással 3	Reform hot-dog 3 Özibarack 3	Téjfőztes-gombás pulykaragu 3 Tésztakrém csokoládéval 3 Paradicsomos saláta 3	PIZZA SZALAMIS 3	
	energia: 1199Kcal/100g fehérje: 35,1g zsír/olaj: 39,9g szénhidrát: 91,5g cukor: 5,4g só: 1,35g	energia: 1219Kcal/100g fehérje: 30,2g zsír/olaj: 47,7g szénhidrát: 117,9g cukor: 30,1g só: 1,89g	energia: 1019Kcal/100g fehérje: 32,5g zsír/olaj: 25,5g szénhidrát: 157,3g cukor: 63,5g só: 1,98g	energia: 609Kcal/100g fehérje: 28,8g zsír/olaj: 15,3g szénhidrát: 107,8g cukor: 7,0g só: 2,01g	