

 Heti étlap Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8. 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!		40. hét 2026.09.28. - 2026.10.02. H - P		Oldal: 1 2026.08.31. 12:57:17	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Kuglóf 3	Tea citromos 3 Sárgarépás túrókrém 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Tej (1,5%) 3 Nesquik csokigolyó 3	Tea gyümölcsös 3 Felvágott, TÜRISTA 3 Delma multivitamin Light 3 Magvas barna kenyér 3 Paradicsom 3	Tejeskávész 3 KEDVENC ÍZEK MÁJAS (t.l.) 3 Kenyér, korpás 3 (reggeli) Paprika TV 3
	energia: 270 kcal/100g szénhidrát: 55,8g fehérje: 14,8g zsír: 10,0g cukor: 18,0g	energia: 60 kcal/100g szénhidrát: 105,1g fehérje: 27,1g zsír: 7,8g cukor: 0,6g	energia: 35 kcal/100g szénhidrát: 51,4g fehérje: 12,5g zsír: 22,0g cukor: 0,27g	energia: 466 kcal/100g szénhidrát: 43,1g fehérje: 21,4g zsír: 29,7g cukor: 8,1g	energia: 459 kcal/100g szénhidrát: 57,2g fehérje: 21,3g zsír: 10,8g cukor: 20,4g
08 Középiskola ebéd	Hamis gulyás leves 3 Paradicsom mártás 3 Hús gombóc sertés húsból 3 Kakao kevert sütemény 3	Zöldbab leves 3 Rizses lecsó virslivel 3 Almalé, ebédhez 100% 3	Tyúk hús leves 3 Tejbedara 3 Öszi zöldség 3	Tojás leves 3 Rakott kékárpás 3 Kenyér, félbarna ebéd 3	Brokkoli leves 3 Amerikai csirke 3 Párolt rizs 3
	energia: 1100 kcal/100g szénhidrát: 129,8g fehérje: 48,2g zsír: 39,4g	energia: 66 kcal/100g szénhidrát: 221,5g fehérje: 24,3g zsír: 38,1g	energia: 60 kcal/100g szénhidrát: 98,5g fehérje: 54,6g zsír: 20,8g	energia: 616 kcal/100g szénhidrát: 91,4g fehérje: 51,1g zsír: 10,3g	energia: 660 kcal/100g szénhidrát: 131,5g fehérje: 54,5g zsír: 1,8g
11 Középiskola ebéd B	Hamis gulyás leves 3 Bábolnai fokhagymás csirkemorgó 3 Petrezselymes burgonya 3 Kefír-salmás kukorica-aláta 3	Zöldbab leves 3 Vasipecsénység 3 Párolt bulgur 3 Csirkegombóc 3 Almalé, ebédhez 100% 3	Tyúk hús leves 3 Burgonyás tészta 3 Öszi zöldség 3	Tojás leves 3 Csirkepecseny 3 Tésztakörlet kagyló 3 Céklás aláta 3	Brokkoli leves 3 Rántott halfilé 3 Törtburgonya 3 Uborkasaláta 3
	energia: 876 kcal/100g szénhidrát: 99,1g fehérje: 60,1g zsír: 11,3g	energia: 36 kcal/100g szénhidrát: 252,4g fehérje: 48,8g zsír: 35,1g	energia: 11 kcal/100g szénhidrát: 166,3g fehérje: 62,3g zsír: 14,1g	energia: 756 kcal/100g szénhidrát: 59,3g fehérje: 60,3g zsír: 3,5g	energia: 660 kcal/100g szénhidrát: 107,4g fehérje: 24,8g zsír: 10,8g
10 Középiskola vacsora	Bolognai spagetti 3	Chilis bab 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Stefánia vágdalt 3 Törtburgonya 3 Paradicsom aláta 3	Rizses hús sertés húsból 3 Vitamin aláta 3	
	energia: 476 kcal/100g szénhidrát: 99,1g fehérje: 60,1g zsír: 11,3g	energia: 36 kcal/100g szénhidrát: 252,4g fehérje: 48,8g zsír: 35,1g	energia: 11 kcal/100g szénhidrát: 166,3g fehérje: 62,3g zsír: 14,1g	energia: 756 kcal/100g szénhidrát: 59,3g fehérje: 60,3g zsír: 3,5g	