

 Heti étlap		41. hét 2026.10.05. - 2026.10.09. 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!		2026.10.05. 13:06:30	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tizóra	Tej (1,5%) 2/1 Briós 2/1	Tea citromos 2/1 Sajt, Eidami 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Kakao 2/1 Lekvár, szamócsa 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, tízórai 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KED VENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, olasz, tízórai 2/1 Uborka 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Kakao madárka 2/1
	energia: 207Kcal/300g szénhidrát: 35,6g fehérje: 9,8g cukor: 11,0g zsír/olaj: 6,0g só: 0,20g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 81,2g fehérje: 23,0g cukor: 20,6g zsír/olaj: 19,8g só: 0,55g	energia: 407Kcal/1170g szénhidrát: 63,6g fehérje: 12,8g cukor: 14,5g zsír/olaj: 11,7g só: 0,42g	energia: 419Kcal/1150g szénhidrát: 55,5g fehérje: 13,7g cukor: 6,1g zsír/olaj: 14,8g só: 0,60g	energia: 119Kcal/100g szénhidrát: 19,4g fehérje: 6,6g cukor: 8,2g zsír/olaj: 7,2g só: 0,20g
60 Általános iskolai ebéd	Rizs leves 2/1 Zöldborsófőzelék 2/1 Sült virsli 2/1 Túrórudi 2/1	Sárgaborsó leves 2/1 Milánói makaróni 2/1 Ősziarack lé 100%-os 2/1	Palóclevés 2/1 Tarka-barkakalács vaníliaosóval 2 Szilva 2/1	Zöldségleves 2/1 Rántott gomba, karfiol 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Tartármártás 2/1	Meggylevés 2/1 Sajtos csirkemell 2/1 Törtburgonya 2/1 Cukkinisaláta 2/1
	energia: 610Kcal/2060g szénhidrát: 29,3g fehérje: 31,4g cukor: 19,9g zsír/olaj: 26,6g só: 1,89g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 72,1g fehérje: 37,2g cukor: 2,9g zsír/olaj: 25,9g só: 1,71g	energia: 107Kcal/1050g szénhidrát: 110,0g fehérje: 28,8g cukor: 35,8g zsír/olaj: 15,0g só: 1,17g	energia: 729Kcal/3010g szénhidrát: 93,9g fehérje: 19,9g cukor: 3,3g zsír/olaj: 20,7g só: 1,37g	energia: 621Kcal/2590g szénhidrát: 76,5g fehérje: 41,5g cukor: 23,4g zsír/olaj: 12,5g só: 1,26g
62 Általános iskolai ebéd B	Rizs leves 2/1 Pulykapörkölt 2/1 Tésztakörlet szarvascska 2/1 Fejeskáposztsaláta 3	Sárgaborsó leves 2/1 Zöldésgöngyöltés 3 Petrezselymesburgonya 2/1 Uborkasaláta 2/1 Ősziarack lé 100%-os 2/1	Palóclevés 2/1 Sonkás kocka 2/1 Szilva 2/1	Zöldségleves 2/1 Dömsödi májas hús 2/1 Főtt burgonya 2/1 Zöldbabsaláta 2/1	Meggylevés 2/1 Fokhagymás penne 2/1
	energia: 510Kcal/2110g szénhidrát: 75,9g fehérje: 33,0g cukor: 13,8g zsír/olaj: 7,1g só: 0,72g	energia: 69Kcal/100g szénhidrát: 66,5g fehérje: 34,9g cukor: 12,5g zsír/olaj: 12,6g só: 0,97g	energia: 76Kcal/100g szénhidrát: 88,8g fehérje: 36,5g cukor: 4,5g zsír/olaj: 29,8g só: 1,41g	energia: 759Kcal/3010g szénhidrát: 67,0g fehérje: 29,9g cukor: 7,7g zsír/olaj: 33,0g só: 2,08g	energia: 637Kcal/2660g szénhidrát: 68,9g fehérje: 34,4g cukor: 17,2g zsír/olaj: 22,3g só: 1,12g
61 Általános iskolai uzsonna	Felvágott, MEXIKÓI AHIDA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Joghurt, GYÜMÖLCSÖS 2/1 Kifli, uzsonna 2/1	Tonhélszendvicssém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Fahéjas csiga 2/1 Ősziarack 2/1	Padlizsánkrem margarinnal 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1
	energia: 510Kcal/2110g szénhidrát: 75,9g fehérje: 33,0g cukor: 13,8g zsír/olaj: 7,1g só: 0,72g	energia: 69Kcal/100g szénhidrát: 66,5g fehérje: 34,9g cukor: 12,5g zsír/olaj: 12,6g só: 0,97g	energia: 76Kcal/100g szénhidrát: 88,8g fehérje: 36,5g cukor: 4,5g zsír/olaj: 29,8g só: 1,41g	energia: 759Kcal/3010g szénhidrát: 67,0g fehérje: 29,9g cukor: 7,7g zsír/olaj: 33,0g só: 2,08g	energia: 637Kcal/2660g szénhidrát: 68,9g fehérje: 34,4g cukor: 17,2g zsír/olaj: 22,3g só: 1,12g