

 Heti étlap Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8. 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!		42. hét 2026.10.12. - 2026.10.16. H - P		Oldal: 1 2026.10.05. 13:08:40	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tízóra	Tej (1,5%) 2/1 Lige margarin 2/1 Kalács , fonott 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK SAJTOS PÁRIZSI 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Retek , fehér 2/1	Tea, zöld 2/1 PICK GASTRO PAPRIKÁS (lt.) 2/1 Lige margarin 2/1 Zsemle, tízórai 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSMÁRSU 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Mustár 2/1	Karamellás tej 2/1 Kelt almás csiga 2/1
	energia: 269kcal/100g szénhidrát: 36,6g fehérje: 10,2g zsír: 8,8g szénhidrát: 10,8g fehérje: 0,67g zsír: 0,67g	energia: 62kcal/100g szénhidrát: 79,6g fehérje: 18,0g zsír: 11,4g szénhidrát: 20,8g fehérje: 0,64g zsír: 0,64g	energia: 369kcal/100g szénhidrát: 36,9g fehérje: 13,8g zsír: 6,3g szénhidrát: 13,2g fehérje: 0,34g zsír: 0,34g	energia: 471kcal/100g szénhidrát: 65,7g fehérje: 19,1g zsír: 12,0g szénhidrát: 6,0g fehérje: 1,73g zsír: 1,73g	energia: 609kcal/100g szénhidrát: 94,8g fehérje: 17,4g zsír: 32,5g szénhidrát: 17,3g fehérje: 0,50g zsír: 0,50g
60 Általános iskolai ebéd	Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Lencs eledzélék 2/1 Sültkolbász 2/1 Mézes puszelli 2/1	Zellerkrémleves 2/1 Leves gyöngy 2/1 Kínai pulk aragu 2/1 Párolt rizs 2/1	Gulyásleves 2/1 Túrós tészta 2/1 Gyümölcs saláta 2/1	Csontleves cénametélttel 2/1 Hentes tokány 2/1 Tészták öret csoposka 2/1	Fahéjas szilvaleves 2/1 Fokhagymás aprópecs enye 2/1 Főtt burgonya 2/1 Kápos sárgarépás káposztasaláta 2/1
	energia: 1167kcal/100g szénhidrát: 138,3g fehérje: 49,8g zsír: 37,6g szénhidrát: 32,0g fehérje: 1,4g zsír: 0,82g	energia: 62kcal/100g szénhidrát: 114,2g fehérje: 17,1g zsír: 12,6g szénhidrát: 15,9g fehérje: 0,8g zsír: 2,15g	energia: 75kcal/100g szénhidrát: 102,7g fehérje: 40,4g zsír: 13,2g szénhidrát: 18,0g fehérje: 1g zsír: 0,95g	energia: 738kcal/100g szénhidrát: 71,3g fehérje: 39,3g zsír: 3,8g szénhidrát: 20,7g fehérje: 5g zsír: 1,83g	energia: 670kcal/100g szénhidrát: 82,5g fehérje: 28,0g zsír: 15,5g szénhidrát: 11,8g fehérje: 0g zsír: 0,71g
62 Általános iskolai ebéd B	Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Csirkecomb Bercy-módra 2/1 Tészták öret csó 2/1 Ubork asaláta 2/1	Zellerkrémleves 2/1 Leves gyöngy 2/1 Óvái sertésszelet 2/1 Petrezselymes burgonya 2/1 Vegyes gyümölcs kompót 2/1	Gulyásleves 2/1 Darás metélt 2/1 Gyümölcs saláta 2/1	Csontleves cénametélttel 2/1 Mustáros halfilé 2/1 Törtburgonya 2/1 Csemege uborka 2/1	Fahéjas szilvaleves 2/1 Rántott csirkemell 2/1 Riz-biz 2/1 Kápos sárgarépás káposztasaláta 2/1
	energia: 758kcal/100g szénhidrát: 98,8g fehérje: 48,7g zsír: 13,2g szénhidrát: 15,1g fehérje: 1g zsír: 1,58g	energia: 65kcal/100g szénhidrát: 103,2g fehérje: 44,7g zsír: 30,9g szénhidrát: 28,7g fehérje: 7g zsír: 2,22g	energia: 72kcal/100g szénhidrát: 128,5g fehérje: 28,0g zsír: 32,4g szénhidrát: 8,7g fehérje: 0g zsír: 0,92g	energia: 458kcal/100g szénhidrát: 62,9g fehérje: 14,1g zsír: 3,1g szénhidrát: 3,6g fehérje: 0g zsír: 0,85g	energia: 738kcal/100g szénhidrát: 86,5g fehérje: 35,5g zsír: 15,5g szénhidrát: 8,5g fehérje: 0g zsír: 1,15g
61 Általános iskolai uzsonna	Sajt, MEDVE 2/1 Kifli, uzsonna 2/1 Zöldhagyma 2/1	Pizzás csiga 2/1 Almalé 0,2 l 2/1	Tojáskrém 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Paprika TV 2/1	Mákos bukta 2/1 Alma 2/1	Vajkrém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Uborka 2/1
	energia: 278kcal/100g szénhidrát: 48,7g fehérje: 10,2g zsír: 13,2g szénhidrát: 15,1g fehérje: 1g zsír: 1,58g	energia: 65kcal/100g szénhidrát: 103,2g fehérje: 44,7g zsír: 30,9g szénhidrát: 28,7g fehérje: 7g zsír: 2,22g	energia: 72kcal/100g szénhidrát: 128,5g fehérje: 28,0g zsír: 32,4g szénhidrát: 8,7g fehérje: 0g zsír: 0,92g	energia: 458kcal/100g szénhidrát: 62,9g fehérje: 14,1g zsír: 3,1g szénhidrát: 3,6g fehérje: 0g zsír: 0,85g	energia: 738kcal/100g szénhidrát: 86,5g fehérje: 35,5g zsír: 15,5g szénhidrát: 8,5g fehérje: 0g zsír: 1,15g