

Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József ter 8. 2026.10.05. 13:12:05					
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!					
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskola tízórá	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 KEDVENC 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: 237Kcal/100g szénhidrát: 35,6g fehérje: 9,8g zsír: 6,0g cukor: 11,0g sós: 0,20g	energia: 62 Kcal/100g szénhidrát: 61,2g fehérje: 23,0g zsír: 19,8g cukor: 20,6g sós: 0,55g	energia: 40 Kcal/100g szénhidrát: 63,6g fehérje: 12,8g zsír: 11,7g cukor: 14,5g sós: 0,42g	energia: 419 Kcal/100g szénhidrát: 55,5g fehérje: 13,7g zsír: 14,8g cukor: 6,1g sós: 0,80g	energia: 115 Kcal/100g szénhidrát: 19,4g fehérje: 6,6g zsír: 7,2g cukor: 8,2g sós: 0,20g
60 Általános iskola ebéd	Rizs leves 2/1 Zöldbors órázsalék 2/1 Sült virsli 2/1 Túrórudi 2/1	Sárgaborsó leves 2/1 Milánói makaróni 2/1 Őszi baracklé 100%-os 2/1	Palócleves 2/1 Tarka-barkakalács v. anizsos odóval 2 Szilva 2/1	Zöldszegletes 2/1 Rántott gomba, karfiol 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Tartármártás 2/1	Meggyes 2/1 Sajtos csirkemell 2/1 Tartburgonya 2/1 Cukkini saláta 2/1
	energia: 60 Kcal/100g szénhidrát: 29,3g fehérje: 31,4g zsír: 26,6g cukor: 19,9g sós: 1,89g	energia: 60 Kcal/100g szénhidrát: 72,1g fehérje: 37,2g zsír: 25,9g cukor: 2,9g sós: 1,71g	energia: 10 Kcal/100g szénhidrát: 110,0g fehérje: 26,8g zsír: 35,8g cukor: 1,17g sós: 1,17g	energia: 109 Kcal/100g szénhidrát: 93,9g fehérje: 19,4g zsír: 20,7g cukor: 3,3g sós: 1,37g	energia: 619 Kcal/100g szénhidrát: 78,5g fehérje: 41,5g zsír: 12,5g cukor: 23,4g sós: 1,26g
62 Általános iskola ebéd B	Rizs leves 2/1 Pulykapörkölt 2/1 Tésztakörlet szarvascska 2/1 Fejeskáposzta saláta 3	Sárgaborsó leves 2/1 Zöldszegletes göngyöltés 3 Petrezselymes burgonya 2/1 Uborka saláta 2/1 Őszi baracklé 100%-os 2/1	Palócleves 2/1 Sonkás kocka 2/1 Szilva 2/1	Zöldszegletes 2/1 Dömsödi májas hús 2/1 Főtt burgonya 2/1 Zöldborsósaláta 2/1	Meggyes 2/1 Fokhagymás penne 2/1
	energia: 59 Kcal/100g szénhidrát: 75,9g fehérje: 33,0g zsír: 7,1g cukor: 13,6g sós: 0,72g	energia: 60 Kcal/100g szénhidrát: 66,5g fehérje: 34,9g zsír: 12,5g cukor: 0,97g sós: 0,97g	energia: 16 Kcal/100g szénhidrát: 66,8g fehérje: 36,5g zsír: 4,5g cukor: 1,41g sós: 1,41g	energia: 109 Kcal/100g szénhidrát: 67,0g fehérje: 29,5g zsír: 33,0g cukor: 7,7g sós: 2,08g	energia: 619 Kcal/100g szénhidrát: 68,9g fehérje: 34,4g zsír: 22,3g cukor: 17,2g sós: 1,12g
61 Általános iskola uzsonna	Felagott, MEXIKOI AHIDA (t.i.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Joghurt, GYÜMÖLCSÖS 2/1 Kifli, uzsonna 2/1	Tonhalas szendvics rém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Fahéjas csiga 2/1 Őszi barack 2/1	Padlizsós ankrém margarinnal 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1
	energia: 420 Kcal/100g szénhidrát: 60,0g fehérje: 16,3g zsír: 9,8g cukor: 0,5g sós: 0,73g	energia: 29 Kcal/100g szénhidrát: 51,0g fehérje: 9,1g zsír: 3,7g cukor: 0,0g sós: 1,15g	energia: 48 Kcal/100g szénhidrát: 60,5g fehérje: 13,2g zsír: 0,0g cukor: 0,43g sós: 0,43g	energia: 116 Kcal/100g szénhidrát: 25,7g fehérje: 4,1g zsír: 17,8g cukor: 0,01g sós: 0,01g	energia: 239 Kcal/100g szénhidrát: 30,4g fehérje: 5,2g zsír: 10,3g cukor: 0,4g sós: 0,61g
10 Középiskola vacsora	Sült csirkemell 3 Rizs köret paprika csirkével 3 Cukkini saláta 3	Frankfurti rakott káposzta 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	PIZZA SONKÁS 3	Budapest ragu 3 Párolt bulgur egy zöldszegletes 3	