

 Heti étlap		43. hét 2026.10.19. - 2026.10.23. 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. 16:34:32	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Vajkrém, magyáros 3 Kifli, korpás, reggelihez 3 Lilahagyma karika 3	Tea citromos 3 Felvágott, PRITAMINOS CSIRKEMELL 3 Margarin LIGHT 3 Kenyér, rozs 3 (reggeli, vacsora) Paprika TV 3	Tejeskávé 3 KEDVENC ÍZEK PRÁGAI PULYKASONKA (l.t.) 3 Liga margarin 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Tea citromos 3 Bundás kenyér 3	
	energia: 2696 Cal/1050 kJ fehérje: 13,9g zsír/él/lelt: 14,3g/5g szénhidrát: 48,7g cukor: 10,0g só: 0,39g	energia: 4916 Cal/2010 kJ fehérje: 16,1g zsír/él/lelt: 16,3g/2g szénhidrát: 70,1g cukor: 10,2g só: 2,00g	energia: 7516 Cal/3150 kJ fehérje: 35,2g zsír/él/lelt: 11,1g/2g szénhidrát: 118,4g cukor: 17,6g só: 1,44g	energia: 5706 Cal/2390 kJ fehérje: 27,2g zsír/él/lelt: 14,4g/0g szénhidrát: 74,7g cukor: 7,6g só: 0,96g	energia: 4376 Cal/1830 kJ fehérje: 10,8g zsír/él/lelt: 5,8g/2g szénhidrát: 84,9g cukor: 23,8g só: 0,30g
08 Középiskola ebéd	Lebbens leves 3 Töltött paprika 3 Piskótatekercs, lekáros 3	Sajtkrémleves 3 Levesgyöngy 3 Olasz sertésborda 3 Tészta köret makaróni 3	Tárkonyos pulykaragu leves 3 Kakaókrém gombóc 3 Ős zibaracklé 100%-os 3	Zöldbableves 3 Magyáros sültcsirke 3 Törtburgonya 3 Kínai kelaláta 3	
	energia: 6206 Cal/2590 kJ fehérje: 34,3g zsír/él/lelt: 12,0g/0g szénhidrát: 97,8g cukor: 28,8g só: 1,51g	energia: 11706 Cal/4900 kJ fehérje: 54,8g zsír/él/lelt: 34,7g/9g szénhidrát: 120,1g cukor: 17,3g só: 2,11g	energia: 6616 Cal/2760 kJ fehérje: 29,8g zsír/él/lelt: 11,8g/0g szénhidrát: 10,3g cukor: 2,16g	energia: 7506 Cal/3130 kJ fehérje: 51,0g zsír/él/lelt: 15,7g/0g szénhidrát: 83,5g cukor: 18,3g só: 1,42g	energia: 7506 Cal/3130 kJ fehérje: 25,5g zsír/él/lelt: 4,9g/1g szénhidrát: 143,8g cukor: 7,1g só: 0,99g
11 Középiskola ebéd B	Lebbens leves 3 Zúzapörkölt 3 Galuska, köret 3 Sárgarépa káposztasaláta 3	Sajtkrémleves 3 Levesgyöngy 3 Rántott pulycamáj 3 Petrezselymes burgonya 3 Majonéz kukoricasaláta 3	Tárkonyos pulykaragu leves 3 Sajtós metélt 3 Ős zibaracklé 100%-os 3	Zöldbableves 3 Szabolcsi töltött káposzta 3 Kenyér, félbarna ebéd 3	
	energia: 1056 Cal/4410 kJ fehérje: 54,7g zsír/él/lelt: 10,5g/0g szénhidrát: 185,2g cukor: 14,4g só: 1,25g	energia: 13706 Cal/5730 kJ fehérje: 53,8g zsír/él/lelt: 36,5g/13g szénhidrát: 134,5g cukor: 15,8g só: 2,21g	energia: 6016 Cal/2510 kJ fehérje: 44,0g zsír/él/lelt: 21,4g/0g szénhidrát: 82,1g cukor: 4,0g só: 1,77g	energia: 8176 Cal/3390 kJ fehérje: 43,8g zsír/él/lelt: 11,5g/0g szénhidrát: 124,8g cukor: 7,3g só: 1,80g	energia: 8506 Cal/3550 kJ fehérje: 38,8g zsír/él/lelt: 11,2g/0g szénhidrát: 130,3g cukor: 6,0g só: 1,18g
10 Középiskola vacsora	Búbas hús 3 Párolt rizs 3 Vegyesaláta 3	Bálnai aprópecsenye 3 Ketchup 3	Hamburger 3 Szőlő 3		
	energia: 1056 Cal/4410 kJ fehérje: 54,7g zsír/él/lelt: 10,5g/0g szénhidrát: 185,2g cukor: 14,4g só: 1,25g	energia: 13706 Cal/5730 kJ fehérje: 53,8g zsír/él/lelt: 36,5g/13g szénhidrát: 134,5g cukor: 15,8g só: 2,21g	energia: 6016 Cal/2510 kJ fehérje: 44,0g zsír/él/lelt: 21,4g/0g szénhidrát: 82,1g cukor: 4,0g só: 1,77g	energia: 8176 Cal/3390 kJ fehérje: 43,8g zsír/él/lelt: 11,5g/0g szénhidrát: 124,8g cukor: 7,3g só: 1,80g	energia: 8506 Cal/3550 kJ fehérje: 38,8g zsír/él/lelt: 11,2g/0g szénhidrát: 130,3g cukor: 6,0g só: 1,18g