WinMenza nyomtatas

Close

win MENZA

# Heti étlap

**46. hét 2026.11.09. - 2026.11.13. H - P**

**Oldal: 1**

Tulajdonos: [ Precíz Kft. ] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8.

2026.10.30. 15:22:02

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| 07 Középiskola reggeli | Tej (1,5%) 3<br>Méz 3<br>Liga margarin 3<br>Kifli, teljes kiőrlésű 3 | Tea citromos 3<br>KEDVENC ÍZEK FÜRDŐI SONKA (t.t.) 3<br>Delma multivitamin Light 3<br>Kenyér, rozs 3 (reggeli, vacsora)<br>Uborka 3 | Tea szilva-fahéjas 3<br>Vajkrém, zöldfűszeres 3<br>Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)<br>Paprika TV 3 | Tea citromos 3<br>KEDVENC ÍZEK SERTÉSVIRSLI 3<br>Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)<br>Mustár 3 | Karamellás tej 3<br>Túrós bukta 3 |
| | energia: 250KCal/1047 KJ<br>fehérje: 15,9g<br>zsír/telített 12,8g/2g<br>szénhidrát: 74,9g<br>cukor: 25,5g<br>só.: 0,50g | energia: 48 79KC al20.39KJ<br>fehérje: 17,1g<br>zsír/telített 15,7g/3g<br>szénhidrát: 69,0g<br>cukor: 8,0g<br>só.: 1,79g | energia: 63.5KC al20.58KJ<br>fehérje: 20,5g<br>zsír/telített 2,9g/0g<br>szénhidrát: 107,8g<br>cukor: 10,0g<br>só.: 0,61g | energia: 679K Cal/2677 KJ<br>fehérje: 37,4g<br>zsír/telített 29,4g/0g<br>szénhidrát: 105,7g<br>cukor: 7,8g<br>só.: 3,21g | energia: 477K Cal/1994 KJ<br>fehérje: 20,0g<br>zsír/telített 10,2g/0g<br>szénhidrát: 57,5g<br>cukor: 30,8g<br>só.: 1,07g |
| 08 Középiskola ebéd | Lebbencs leves 3<br>Gyümölcsmártás 3.<br>Főtthús 3<br>Müzlis zelet 3 | Kertészleves 3<br>Gyros 3<br>Pirított burgony a 3<br>Tzatziki mártás 3<br>Szőlő 3 | Tyúkhús leves 3<br>Kelbimbós-virslis penne 3<br>Kiwi 3 | Sárgaborsó leves 3.<br>Töltött káposzta 3<br>Kenyér, félbarna ebéd 3<br>PIZZA SZELET SONKÁS (házi) 3 | Almalé, ebédhez 100% 3<br>Csirkepörkölt 3<br>Tésztaköret kagyló 3<br>Uborkasaláta 3<br>Túrórudi 3 |
| | energia: 754K Cal/3154 KJ<br>fehérje: 33,8g<br>zsír/telített 17,7g/4g<br>szénhidrát: 89,9g<br>cukor: 57,8g<br>só.: 0,94g | energia: 61 9KC al25.92KJ<br>fehérje: 41,9g<br>zsír/telített 8,2g/0g<br>szénhidrát: 90,9g<br>cukor: 37,1g<br>só.: 1,18g | energia: 13 4KC al25.63KK<br>fehérje: 81,4g<br>zsír/telített 49,1g/1g<br>szénhidrát: 142,9g<br>cukor: 8,2g<br>só.: 2,68g | energia: 1229 KCal/5114 JK<br>fehérje: 65,1g<br>zsír/telített 19,5g/0g<br>szénhidrát: 174,4g<br>cukor: 1,4g<br>só.: 3,50g | energia: 804K Cal/3363 KJ<br>fehérje: 57,8g<br>zsír/telített 15,9g/3g<br>szénhidrát: 208,0g<br>cukor: 49,1g<br>só.: 1,16g |
| 11 Középiskola ebéd B | Lebbencs leves 3<br>Serpenyős burgony a nokedlival, virslivel 3<br>Fejeskáposzta saláta 3<br>Müzlis zelet 3 | Kertészleves 3<br>Temesvári sertés ragu 3<br>Petrezselymes rizs 3<br>Céklasaláta 3<br>Szőlő 3 | Tyúkhús leves 3<br>Tejberizs 3.<br>Kiwi 3 | Sárgaborsó leves 3.<br>Süt pulykaszárny, comb 3<br>Törtburgony a 3<br>Kenyér, félbarna ebéd 3<br>PIZZA SZELET SONKÁS (házi) 3 | Almalé, ebédhez 100% 3<br>Zöldségágy on sült karaj 3<br>Petrezselymes rizs 3<br>Túrórudi 3 |
| | energia: 1158 KCal/4841 JK<br>fehérje: 38,7g<br>zsír/telített 30,3g/4g<br>szénhidrát: 149,5g<br>cukor: 23,8g<br>só.: 2,36g | energia: 66 6KC al30.25KJ<br>fehérje: 38,8g<br>zsír/telített 17,0g/0g<br>szénhidrát: 115,5g<br>cukor: 36,1g<br>só.: 2,18g | energia: 92 9KC al38.87KJ<br>fehérje: 54,9g<br>zsír/telített 22,5g/0g<br>szénhidrát: 128,3g<br>cukor: 34,1g<br>só.: 1,03g | energia: 1308 KCal/5473 JK<br>fehérje: 84,6g<br>zsír/telített 12,6g/1g<br>szénhidrát: 190,2g<br>cukor: 1,4g<br>só.: 2,89g | energia: 673K Cal/2816 KJ<br>fehérje: 34,0g<br>zsír/telített 11,9g/3g<br>szénhidrát: 213,2g<br>cukor: 39,5g<br>só.: 0,63g |
| 10 Középiskola vacsora | Resztelt pulykamáj 3<br>Főtt burgony a 3<br>Csemege uborka 3 | Tojásrántotta kolbásszal 3<br>Magvas barna kenyér 3 | Pulyka egytál burgonyával 3<br>Céklasaláta 3 | Ovári sertésszelet 3<br>Petrezselymes burgony a 3<br>Vegyes saláta 3 | |
| | energia: | energia: | energia: | energia: | energia: |

0% Page 1 of 1

Írjon ide a kereséshez

12°C Többny. felhős

HUN 15:22 2026.10.30.