



## Heti étlap

12. hét 2023.03.20. - 2023.03.24. H - P

Oldal: 1

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

2023.03.20. 11:17:04

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Gabonapehely 3	Tea gyümölcsös 3 KEDVENC ÍZEK ZALA 3 Delma multivitamin Light 3 Kenyér, teljes kiőrlésű 3 Paradicsom 3	Tej (1,5%) 3 Pozsonyi kifli 3	Tea csipkebogyó 3 Sajt, tömlős 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Csokoládés tej 3 Briós 3
	energia: 570kJ/135kcal szénhidrát: 67,0g fehérje: 13,9g cukor: 32,0g zsírtartalom: 5,3g szénhidrát: 67,0g fehérje: 13,9g cukor: 32,0g zsírtartalom: 5,3g	energia: 450kJ/107kcal szénhidrát: 53,6g fehérje: 14,7g cukor: 8,1g zsírtartalom: 19,5g szénhidrát: 53,6g fehérje: 14,7g cukor: 8,1g zsírtartalom: 19,5g	energia: 440kJ/105kcal szénhidrát: 57,0g fehérje: 15,8g cukor: 11,8g zsírtartalom: 27,7g szénhidrát: 57,0g fehérje: 15,8g cukor: 11,8g zsírtartalom: 27,7g	energia: 440kJ/105kcal szénhidrát: 55,9g fehérje: 16,7g cukor: 7,6g zsírtartalom: 15,9g szénhidrát: 55,9g fehérje: 16,7g cukor: 7,6g zsírtartalom: 15,9g	energia: 440kJ/105kcal szénhidrát: 63,2g fehérje: 18,1g cukor: 32,3g zsírtartalom: 11,4g szénhidrát: 63,2g fehérje: 18,1g cukor: 32,3g zsírtartalom: 11,4g
08 Középiskola ebéd	Csontleves célnemettel 3 Zöldborsó főzelék 3 Májpásztétó 3 Piskóta szelet, KAKAÓ 3	Almaleves, ebédhez 100% 3 Vasipecsenye 3 Főtt burgonya 3 Csémegekubok 3	Babgulyás, zöldséges 3 Túrós tészta 3 Alma 3	Tojásleves 3 Savanyú káposztás csirkemell 3 Törtburgonya 3	Zöldborsóleves csipetkével 3 Matrózhús 3 Párolt rizs 3
	energia: 1710kJ/408kcal szénhidrát: 63,7g fehérje: 43,3g cukor: 23,8g zsírtartalom: 16,3g szénhidrát: 63,7g fehérje: 43,3g cukor: 23,8g zsírtartalom: 16,3g	energia: 2740kJ/657kcal szénhidrát: 234,7g fehérje: 32,9g cukor: 35,0g zsírtartalom: 12,4g szénhidrát: 234,7g fehérje: 32,9g cukor: 35,0g zsírtartalom: 12,4g	energia: 1640kJ/392kcal szénhidrát: 135,1g fehérje: 49,0g cukor: 24,9g zsírtartalom: 34,0g szénhidrát: 135,1g fehérje: 49,0g cukor: 24,9g zsírtartalom: 34,0g	energia: 1640kJ/392kcal szénhidrát: 57,1g fehérje: 61,0g cukor: 1,9g zsírtartalom: 38,4g szénhidrát: 57,1g fehérje: 61,0g cukor: 1,9g zsírtartalom: 38,4g	energia: 1640kJ/392kcal szénhidrát: 90,3g fehérje: 42,0g cukor: 8,2g zsírtartalom: 23,7g szénhidrát: 90,3g fehérje: 42,0g cukor: 8,2g zsírtartalom: 23,7g
10 Középiskola vacsora	Amerikai csirke 3 Petrezselymes rizs 3 Cék saláta 3	Rakott burgonya 3 Csémegekubok 3	Reform hot-dog 3	Témavari sertésborda 3 Tésztakörlet szárazcsóka 3	
	energia: 440kJ/105kcal szénhidrát: 74,4g fehérje: 42,1g cukor: 0,0g zsírtartalom: 13,9g szénhidrát: 74,4g fehérje: 42,1g cukor: 0,0g zsírtartalom: 13,9g	energia: 2640kJ/632kcal szénhidrát: 56,2g fehérje: 24,1g cukor: 0,0g zsírtartalom: 26,3g szénhidrát: 56,2g fehérje: 24,1g cukor: 0,0g zsírtartalom: 26,3g	energia: 2140kJ/514kcal szénhidrát: 38,1g fehérje: 23,6g cukor: 0,0g zsírtartalom: 30,0g szénhidrát: 38,1g fehérje: 23,6g cukor: 0,0g zsírtartalom: 30,0g	energia: 2440kJ/584kcal szénhidrát: 65,6g fehérje: 37,4g cukor: 2,2g zsírtartalom: 15,6g szénhidrát: 65,6g fehérje: 37,4g cukor: 2,2g zsírtartalom: 15,6g	energia: 440kJ/105kcal szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g
	energia: 0kJ/0kcal szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g	energia: 0kJ/0kcal szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g	energia: 0kJ/0kcal szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g	energia: 0kJ/0kcal szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g	energia: 0kJ/0kcal szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g