



## 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. 11:15:14

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Alsós tízórai	Tej (1,5%) 2/1 Gabonapehely 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1 Paradicsom 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Pozsonyi kifli 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 Sajt, tömör 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Csokoládés tej 2/1 Briós 2/1
	energia: 270 kcal/100g szénhidrát: 48,9g fehérje: 10,7g zsír: 4,1g szénhidrát: 23,9g fehérje: 23,9g zsír: 0,6g	energia: 30 kcal/100g szénhidrát: 35,2g fehérje: 10,4g zsír: 6,1g szénhidrát: 13,4g/2g fehérje: 6,1g zsír: 0,86g	energia: 41 kcal/100g szénhidrát: 43,3g fehérje: 12,3g zsír: 9,4g szénhidrát: 21,0g/0g fehérje: 6,0g zsír: 0,27g	energia: 269 kcal/100g szénhidrát: 35,4g fehérje: 10,5g zsír: 6,5g szénhidrát: 10,6g/0g fehérje: 1,30g zsír: 1,30g	energia: 300 kcal/100g szénhidrát: 48,5g fehérje: 11,6g zsír: 7,1g szénhidrát: 20,9g fehérje: 6,0g zsír: 0,27g
05 Alsós ebéd A	Csontleves csirke- és krumplival 2/1 Zöldborsó főzelék 2/1 Májpaszétom 2/1 Piskóta szelet, KAKAÓS 2/1	Almalé, ebédhez 100% 2/1 Vasipecsénye 2/1 Főtt burgonya 2/1 Csirkegombóc 2/1	Babgulyás, zöldséges 2/1 Túrós tészta 2/1 Alma 2/1	Tojásleves 2/1 Savanyú káposztás csirkemell 2/1 Törtburgonya 2/1	Zöldborsó leves csipetkével 2/1 Matrózhús 2/1 Párolt rizs 2/1
	energia: 600 kcal/100g szénhidrát: 54,0g fehérje: 37,3g zsír: 21,4g szénhidrát: 14,3g/3g fehérje: 1,04g zsír: 1,04g	energia: 45 kcal/100g szénhidrát: 186,4g fehérje: 26,5g zsír: 28,0g szénhidrát: 10,1g/0g fehérje: 0,54g zsír: 0,54g	energia: 45 kcal/100g szénhidrát: 109,4g fehérje: 39,3g zsír: 20,1g szénhidrát: 26,5g/1g fehérje: 0,88g zsír: 0,88g	energia: 700 kcal/100g szénhidrát: 49,1g fehérje: 48,1g zsír: 1,4g szénhidrát: 28,4g/0g fehérje: 2,28g zsír: 2,28g	energia: 660 kcal/100g szénhidrát: 79,4g fehérje: 35,0g zsír: 6,8g szénhidrát: 19,2g/0g fehérje: 1,48g zsír: 1,48g
06 Alsós uzsonna	KEDVENC ÍZEK KISKARPATI RUD 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, teljes kiőrlésű 2/1 Uborka 2/1	Fánk, BECSI, vaníliás 2/1	Házi májas 2/1 Szezámos párná 2/1 Zöldhagyma 2/1	Kakaós csiga 2/1	Sajt, OVARI 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Uborka 2/1
	energia: 260 kcal/100g szénhidrát: 18,3g fehérje: 9,9g zsír: 1,4g szénhidrát: 18,5g/9g fehérje: 1,39g zsír: 1,39g	energia: 21 kcal/100g szénhidrát: 35,6g fehérje: 4,7g zsír: 37,4g szénhidrát: 3,9g/0g fehérje: 0,00g zsír: 0,00g	energia: 14 kcal/100g szénhidrát: 15,1g fehérje: 9,0g zsír: 0,7g szénhidrát: 3,4g/2g fehérje: 0,28g zsír: 0,28g	energia: 270 kcal/100g szénhidrát: 30,0g fehérje: 3,8g zsír: 5,2g szénhidrát: 12,2g/0g fehérje: 0,00g zsír: 0,00g	energia: 400 kcal/100g szénhidrát: 48,0g fehérje: 20,4g zsír: 1,4g szénhidrát: 13,9g/2g fehérje: 1,46g zsír: 1,46g
10 Középiskola vacsora	Amerikai csirke 3 Petrezselymes rizs 3 Céklasaláta 3	Rakott burgonya 3 Csirkegombóc 3	Reform hot-dog 3	Temesvári sertésborda 3 Tésztakrém szarvascska 3	
	energia: 1400 kcal/100g szénhidrát: 140,0g fehérje: 14,0g zsír: 14,0g szénhidrát: 14,0g/14,0g fehérje: 14,0g zsír: 14,0g	energia: 1400 kcal/100g szénhidrát: 140,0g fehérje: 14,0g zsír: 14,0g szénhidrát: 14,0g/14,0g fehérje: 14,0g zsír: 14,0g	energia: 1400 kcal/100g szénhidrát: 140,0g fehérje: 14,0g zsír: 14,0g szénhidrát: 14,0g/14,0g fehérje: 14,0g zsír: 14,0g	energia: 1400 kcal/100g szénhidrát: 140,0g fehérje: 14,0g zsír: 14,0g szénhidrát: 14,0g/14,0g fehérje: 14,0g zsír: 14,0g	