Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.06 13:24

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Paradicsomleves 182 kcal 760 kJ A:Glutén, Zeller,	**Húsgombóc leves** 133 kcal 528 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Csirkehúsleves** 127 kcal 507 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Tojásleves** 175 kcal 680 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Tészta köret durum** 490 kcal 2.050 kJ A:Glutén,
Tejfölös sertésragu 292 kcal 1.221 kJ A:Glutén, Tej,	**Székelykáposzta** 453 kcal 1.896 kJ A:Glutén, Tej,	**Halfasírt sütoben sütve** 303 kcal 1.266 kJ A:Glutén, Tojás, Halak,	**Darálthúsos mexikói bab** 451 kcal 1.885 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Darálthúsleves** 178 kcal 720 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Kukoricás rizs 452 kcal 1.891 kJ	**Kenyér teljeskiorlésu** 145 kcal 604 kJ A:Glutén,	**Burgonyafozelék** 278 kcal 1.163 kJ A:Glutén, Tej,	**Kenyér teljeskiorlésu** 145 kcal 604 kJ A:Glutén,	**Csirkepaprikás** 230 kcal 964 kJ A:Tej,
		Mandarin 47 kcal 196 kJ		

Kalória:	926,44 kcal	Kalória:	730,34kcal	Kalória:	755,19kcal	Kalória:	770,39kcal	Kalória:	898,89kcal
Energia:	3.871,67 kJ	Energia:	3.028,19kJ	Energia:	3.132,12 kJ	Energia:	3.169,66kJ	Energia:	3.733,06 kJ
Zsír::	36,3203 g	Zsír::	27,7825 g	Zsír::	26,0248 g	Zsír::	19,2842 g	Zsír::	46,9221 g
Fehérje:	33,6130 g	Fehérje:	46,5824 g	Fehérje:	38,6609 g	Fehérje:	41,1170 g	Fehérje:	43,1371 g
Szénhidrát:	109,6824 g	Szénhidrát:	68,5250 g	Szénhidrát:	89,1192 g	Szénhidrát:	98,9437 g	Szénhidrát:	87,2520 g
Só:	1,5129 g	Só:	2,0200 g	Só:	1,9186 g	Só:	1,9886 g	Só:	2,5796 g
Cukor:	18,1844 g	Cukor:	5,0203 g	Cukor:	18,9689 g	Cukor:	8,1374 g	Cukor:	8,8352 g
Tel.zsírsav:	6,2740 g	Tel.zsírsav:	6,0352 g	Tel.zsírsav:	4,5163 g	Tel.zsírsav:	2,6103 g	Tel.zsírsav:	7,8269 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.06 13:25

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/09

Hétfo 2026/11/09	Kedd 2026/11/10	Szerda 2026/11/11	Csütörtök 2026/11/12	Péntek 2026/11/13
Paradicsomleves 182 kcal 760 kJ A:Glutén, Zeller,	**Húsgombóc leves** 121 kcal 479 kJ A:Zeller,	**Csirkehúsleves** 103 kcal 406 kJ A:Zeller,	**Tojásleves** 175 kcal 680 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Darálthúsleves** 154 kcal 620 kJ A:Zeller,
Sertéstokány 192 kcal 804 kJ	**Székelykáposzta** 432 kcal 1.808 kJ A:Glutén,	**Halfasírt sütoben sütve** 286 kcal 1.195 kJ A:Glutén, Halak,	**Rizsleves** 29 kcal 120 kJ A:Zeller,	**Csirkepörkölt** 241 kcal 1.007 kJ
Kukoricás rizs 497 kcal 2.079 kJ	**Kenyér teljeskiorlésu** 169 kcal 705 kJ A:Glutén,	**Burgonyafozelék** 313 kcal 1.309 kJ A:Glutén,	**Darálthúsos mexikói bab** 486 kcal 2.031 kJ A:Glutén,	**Tészta köret durum** 490 kcal 2.050 kJ A:Glutén,
		Mandarin 47 kcal 196 kJ	**Kenyér teljeskiorlésu** 145 kcal 604 kJ A:Glutén,	
Kalória: 871,62 kcal Energia: 3.642,41 kJ Zsír:: 30,3414 g Fehérje: 34,1908 g Szénhidrát: 110,6233 g Só: 1,6574 g Cukor: 20,9524 g Tel.zsírsav: 4,6356 g	Kalória: 721,70kcal Energia: 2.992,05kJ Zsír:: 24,6699 g Fehérje: 46,6242 g Szénhidrát: 71,6335 g Só: 2,6100 g Cukor: 4,5893 g Tel.zsírsav: 4,8646 g	Kalória: 749,12kcal Energia: 3.106,71 kJ Zsír:: 20,7878 g Fehérje: 36,5400 g Szénhidrát: 98,9376 g Só: 1,8860 g Cukor: 20,5828 g Tel.zsírsav: 2,0963 g	Kalória: 833,95kcal Energia: 3.435,48kJ Zsír:: 21,3189 g Fehérje: 42,9078 g Szénhidrát: 108,1405 g Só: 2,0141 g Cukor: 10,0858 g Tel.zsírsav: 2,8351 g	Kalória: 885,37kcal Energia: 3.676,52 kJ Zsír:: 48,3619 g Fehérje: 41,8652 g Szénhidrát: 82,0885 g Só: 1,9580 g Cukor: 8,4543 g Tel.zsírsav: 6,4796 g