Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:55

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Burgonyaleves magyaros 220 kcal 895 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Karfiolleves tejfölös** 243 kcal 989 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	**Csontleves** 189 kcal 753 kJ A:Glutén, Zeller,	**Gyümölcsleves** 133 kcal 557 kJ A:Glutén,	**Szárazbableves** 330 kcal 1.353 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
Fott kemény tojás 60 kcal 253 kJ A:Tojás,	**Bolognai spagetti** 710 kcal 2.971 kJ A:Glutén, Tej,	**Csikós tokány** 262 kcal 1.095 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve** 343 kcal 1.433 kJ A:Glutén,	**Tejbedara** 444 kcal 1.858 kJ A:Glutén, Tej,
Zöldborsó fozelék 346 kcal 1.422 kJ A:Glutén, Tej,		**Párolt rizs** 365 kcal 1.528 kJ	**Petrezselymes burgonya** 278 kcal 1.161 kJ	**Kenyér teljeskiorlésu** 145 kcal 604 kJ A:Glutén,
Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal 604 kJ A:Glutén,			**Fejeskáposzta saláta** 68 kcal 284 kJ	
Mandarin 47 kcal 196 kJ				

Kalória:	818,15 kcal	Kalória:	953,15kcal	Kalória:	816,38kcal	Kalória:	821,44kcal	Kalória:	918,64kcal
Energia:	3.369,41 kJ	Energia:	3.959,95kJ	Energia:	3.375,01 kJ	Energia:	3.435,19kJ	Energia:	3.815,65 kJ
Zsír::	26,9629 g	Zsír::	34,2361 g	Zsír::	37,3458 g	Zsír::	27,1704 g	Zsír::	13,7646 g
Fehérje:	32,1953 g	Fehérje:	46,2650 g	Fehérje:	30,8174 g	Fehérje:	21,1652 g	Fehérje:	34,4211 g
Szénhidrát:	106,4208 g	Szénhidrát:	110,9918 g	Szénhidrát:	84,4774 g	Szénhidrát:	115,1616 g	Szénhidrát:	153,0436 g
Só:	2,0965 g	Só:	1,8435 g	Só:	1,4841 g	Só:	2,1040 g	Só:	1,6007 g
Cukor:	47,0579 g	Cukor:	27,5019 g	Cukor:	4,9513 g	Cukor:	38,5140 g	Cukor:	47,2729 g
Tel.zsírsav:	2,5326 g	Tel.zsírsav:	9,6240 g	Tel.zsírsav:	6,7797 g	Tel.zsírsav:	3,2349 g	Tel.zsírsav:	5,9944 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.20 10:55

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27

Burgonyaleves magyaros		**Karfiolleves**		**Csontleves**		**Gyümölcsleves**		**Szárazbableves**	
227 kcal	925 kJ	236 kcal	987 kJ	189 kcal	753 kJ	133 kcal	557 kJ	302 kcal	1.236 kJ
A:Glutén, Zeller,		A:Glutén, Zeller,		A:Glutén, Zeller,		A:Glutén,		A:Glutén, Zeller,	
Fott kemény tojás		**Bolognai spagetti**		**Csikós tokány**		**Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve**		**Tejberizs**	
67 kcal	281 kJ	663 kcal	2.773 kJ	199 kcal	832 kJ	287 kcal	1.200 kJ	538 kcal	2.249 kJ
A:Tojás,		A:Glutén,				A:Glutén,			
Natúr sertésszelet				**Párolt rizs**		**Petrezselymes burgonya**		**Kenyér teljeskiorlésu**	
27 kcal	112 kJ			365 kcal	1.528 kJ	278 kcal	1.161 kJ	145 kcal	604 kJ
								A:Glutén,	
Zöldborsó fozelék						**Fejeskáposzta saláta**			
347 kcal	1.424 kJ					68 kcal	284 kJ		
A:Glutén,									
Mandarin									
47 kcal	196 kJ								
Kenyér teljeskiorlésu									
145 kcal	604 kJ								
A:Glutén,									

Kalória:	859,34 kcal	Kalória:	899,08kcal	Kalória:	753,68kcal	Kalória:	765,66kcal	Kalória:	984,10kcal
Energia:	3.541,64 kJ	Energia:	3.759,84kJ	Energia:	3.112,81 kJ	Energia:	3.201,93kJ	Energia:	4.089,42 kJ
Zsír::	29,0098 g	Zsír::	26,3681 g	Zsír::	35,7138 g	Zsír::	22,6404 g	Zsír::	8,6537 g
Fehérje:	34,6503 g	Fehérje:	40,9670 g	Fehérje:	29,3900 g	Fehérje:	19,9652 g	Fehérje:	27,1553 g
Szénhidrát:	110,4540 g	Szénhidrát:	119,7478 g	Szénhidrát:	75,8376 g	Szénhidrát:	112,6616 g	Szénhidrát:	187,4822 g
Só:	2,2788 g	Só:	1,3330 g	Só:	1,4686 g	Só:	1,9740 g	Só:	1,8673 g
Cukor:	46,3591 g	Cukor:	31,7489 g	Cukor:	4,2149 g	Cukor:	38,4540 g	Cukor:	45,0399 g
Tel.zsírsav:	2,3393 g	Tel.zsírsav:	4,2920 g	Tel.zsírsav:	5,0936 g	Tel.zsírsav:	2,7049 g	Tel.zsírsav:	0,8560 g