Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:55

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Gyümölcstea 40 kcal 168 kJ	**Gyümölcstea** 40 kcal 168 kJ	**Kakaó 1,5 % -os tejbol** 133 kcal 557 kJ A:Tej,	**Gyümölcstea** 40 kcal 168 kJ	**Gyümölcstea** 40 kcal 168 kJ
Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	**Tej 1,5 %-os** 92 kcal 385 kJ A:Tej,	**Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér** 256 kcal 1.070 kJ A:Glutén,	**Túrókrém teljeskiorlésu kenyér** 241 kcal 1.007 kJ A:Glutén, Tej,	**Halkrém teljeskiorlésu kenyér** 264 kcal 1.102 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,
Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 297 kcal 1.242 kJ A:Glutén, Tej,	**Májkrém teljeskiorlésu kenyér** 145 kcal 608 kJ A:Glutén,	**Uborka** 5 kcal 20 kJ	**Paprika** 22 kcal 92 kJ	**Kápia paprika** 8 kcal 33 kJ
Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	**Kápia paprika** 8 kcal 33 kJ			

Kalória:	437,12 kcal	Kalória:	285,39kcal	Kalória:	393,75kcal	Kalória:	302,94kcal	Kalória:	311,63kcal
Energia:	1.828,00 kJ	Energia:	1.193,47kJ	Energia:	1.646,63 kJ	Energia:	1.266,85kJ	Energia:	1.303,22 kJ
Zsír::	16,4200 g	Zsír::	4,3010 g	Zsír::	14,5135 g	Zsír::	8,0200 g	Zsír::	9,6233 g
Fehérje:	23,6520 g	Fehérje:	12,8100 g	Fehérje:	17,4990 g	Fehérje:	12,9970 g	Fehérje:	16,3080 g
Szénhidrát:	47,6540 g	Szénhidrát:	47,5465 g	Szénhidrát:	46,7750 g	Szénhidrát:	39,5190 g	Szénhidrát:	38,7038 g
Só:	1,6060 g	Só:	0,8111 g	Só:	1,5908 g	Só:	0,6260 g	Só:	1,1460 g
Cukor:	20,4770 g	Cukor:	20,3635 g	Cukor:	19,6445 g	Cukor:	11,1820 g	Cukor:	11,1727 g
Tel.zsírsav:	9,9020 g	Tel.zsírsav:	2,2850 g	Tel.zsírsav:	6,7180 g	Tel.zsírsav:	4,5920 g	Tel.zsírsav:	2,1120 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:56

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI 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
Gyümölcstea 40 kcal 168 kJ	**Gyümölcstea** 40 kcal 168 kJ	**Rizstejes kakaó** 117 kcal 489 kJ	**Gyümölcstea** 40 kcal 168 kJ	**Gyümölcstea** 40 kcal 168 kJ
Rizstej 118 kcal 491 kJ	**Rizstej** 118 kcal 491 kJ	**Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér** 256 kcal 1.070 kJ A:Glutén,	**Margarin teljeskiorlésu kenyér** 171 kcal 715 kJ A:Glutén,	**Halkrém teljeskiorlésu kenyér** 264 kcal 1.102 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,
Csemege kolbász margarin teljeskiorlésu kenyér 264 kcal 1.104 kJ A:Glutén,	**Májkrém teljeskiorlésu kenyér** 145 kcal 608 kJ A:Glutén,	**Uborka** 5 kcal 20 kJ	**Paprika** 22 kcal 92 kJ	**Kápia paprika** 8 kcal 33 kJ
Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	**Kápia paprika** 8 kcal 33 kJ			

Kalória:	429,62 kcal	Kalória:	310,89kcal	Kalória:	377,49kcal	Kalória:	233,28kcal	Kalória:	311,63kcal
Energia:	1.796,64 kJ	Energia:	1.300,11kJ	Energia:	1.578,61 kJ	Energia:	975,55kJ	Energia:	1.303,22 kJ
Zsír::	12,9700 g	Zsír::	3,8010 g	Zsír::	13,5720 g	Zsír::	4,2200 g	Zsír::	9,6233 g
Fehérje:	10,2520 g	Fehérje:	6,2100 g	Fehérje:	11,0090 g	Fehérje:	6,0920 g	Fehérje:	16,3080 g
Szénhidrát:	62,0140 g	Szénhidrát:	61,6965 g	Szénhidrát:	51,2650 g	Szénhidrát:	38,0140 g	Szénhidrát:	38,7038 g
Só:	1,4510 g	Só:	0,8361 g	Só:	1,5710 g	Só:	0,7260 g	Só:	1,1460 g
Cukor:	19,0870 g	Cukor:	19,0135 g	Cukor:	11,6470 g	Cukor:	10,8370 g	Cukor:	11,1727 g
Tel.zsírsav:	4,4020 g	Tel.zsírsav:	0,2850 g	Tel.zsírsav:	4,7500 g	Tel.zsírsav:	1,9020 g	Tel.zsírsav:	2,1120 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:56

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "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** 256 kcal 1.043 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	**Csontleves** 189 kcal 753 kJ A:Glutén, Zeller,	**Gyümölcsleves** 133 kcal 557 kJ A:Glutén,	**Zárazbableves** 330 kcal 1.353 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
Fott kemény tojás 60 kcal 253 kJ A:Tojás,	**Bolognai spagetti** 730 kcal 3.055 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 338 kcal 1.386 kJ A:Glutén, Tej,		**Párolt bulgur** 383 kcal 1.603 kJ A:Glutén,	**Petrezselymes burgonya** 278 kcal 1.161 kJ	
Mandarin 47 kcal 196 kJ			**Fejeskáposzta saláta** 68 kcal 284 kJ	

Kalória:	665,06 kcal	Kalória:	986,02kcal	Kalória:	834,38kcal	Kalória:	821,44kcal	Kalória:	774,13kcal
Energia:	2.729,18 kJ	Energia:	4.097,41kJ	Energia:	3.450,26 kJ	Energia:	3.435,19kJ	Energia:	3.211,30 kJ
Zsír::	25,8449 g	Zsír::	34,2661 g	Zsír::	33,5026 g	Zsír::	27,1704 g	Zsír::	12,6666 g
Fehérje:	26,3053 g	Fehérje:	46,5590 g	Fehérje:	36,4064 g	Fehérje:	21,1652 g	Fehérje:	28,7271 g
Szénhidrát:	78,2308 g	Szénhidrát:	118,2718 g	Szénhidrát:	98,8126 g	Szénhidrát:	115,1616 g	Szénhidrát:	126,3736 g
Só:	1,3905 g	Só:	1,8435 g	Só:	0,9841 g	Só:	1,6040 g	Só:	0,9947 g
Cukor:	46,2499 g	Cukor:	32,5709 g	Cukor:	4,9507 g	Cukor:	38,5140 g	Cukor:	46,5109 g
Tel.zsírsav:	2,2746 g	Tel.zsírsav:	9,6330 g	Tel.zsírsav:	6,2797 g	Tel.zsírsav:	3,2349 g	Tel.zsírsav:	5,7424 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:56

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "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 227 kcal 925 kJ A:Glutén, Zeller,	**Karfiolleves** 236 kcal 987 kJ A:Glutén, Zeller,	**Csontleves** 189 kcal 753 kJ A:Glutén, Zeller,	**Gyümölcsleves** 133 kcal 557 kJ A:Glutén,	**Szárazbableves** 325 kcal 1.332 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,
Fott kemény tojás 81 kcal 337 kJ A:Tojás,	**Bolognai spagetti** 663 kcal 2.773 kJ A:Glutén,	**Csikós tokány** 199 kcal 832 kJ	**Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve** 343 kcal 1.433 kJ A:Glutén,	**Tejberizs** 557 kcal 2.331 kJ
Zöldborsó fozelék 347 kcal 1.424 kJ A:Glutén,		**Párolt bulgur** 356 kcal 1.490 kJ A:Glutén,	**Petrezselymes burgonya** 278 kcal 1.161 kJ	
Mandarin 47 kcal 196 kJ			**Fejeskáposzta saláta** 68 kcal 284 kJ	

Kalória:	701,57 kcal	Kalória:	899,08kcal	Kalória:	744,65kcal	Kalória:	821,44kcal	Kalória:	881,93kcal
Energia:	2.881,89 kJ	Energia:	3.759,84kJ	Energia:	3.075,05 kJ	Energia:	3.435,19kJ	Energia:	3.662,14 kJ
Zsír::	28,7808 g	Zsír::	26,3681 g	Zsír::	36,2711 g	Zsír::	27,1704 g	Zsír::	7,7655 g
Fehérje:	26,3350 g	Fehérje:	40,9670 g	Fehérje:	32,5803 g	Fehérje:	21,1652 g	Fehérje:	22,3246 g
Szénhidrát:	83,8684 g	Szénhidrát:	119,7478 g	Szénhidrát:	74,9771 g	Szénhidrát:	115,1616 g	Szénhidrát:	170,1109 g
Só:	1,4845 g	Só:	1,3330 g	Só:	1,7686 g	Só:	2,1040 g	Só:	1,2637 g
Cukor:	45,5969 g	Cukor:	31,7489 g	Cukor:	4,2143 g	Cukor:	38,5140 g	Cukor:	49,8419 g
Tel.zsírsav:	1,7290 g	Tel.zsírsav:	4,2920 g	Tel.zsírsav:	5,0936 g	Tel.zsírsav:	3,2349 g	Tel.zsírsav:	0,6718 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:57

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Rántott csirkemell 369 kcal 1.544 kJ A:Glutén, Tojás,	**Párolt rizs** 349 kcal 1.459 kJ	**Vagdalt sertéshúsból** 304 kcal 1.271 kJ A:Glutén, Tojás,	**Rostos gyümölcslé 100%** 102 kcal 427 kJ	
Konviktusi saláta 319 kcal 1.333 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,	**Tejszínes csirkeragu** 197 kcal 826 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Burgonyapüré** 244 kcal 1.021 kJ A:Tej,	**Sonka margarin zsemle** 221 kcal 926 kJ A:Glutén,	
		Csemege uborka 14 kcal 60 kJ A:Mustár,	**Kápia paprika** 8 kcal 33 kJ	
			Epres levél 349 kcal 1.460 kJ A:Glutén,	

Kalória:	687,97 kcal	Kalória:	546,25kcal	Kalória:	562,50kcal	Kalória:	680,47kcal	Kalória:	
Energia:	2.877,03 kJ	Energia:	2.284,35kJ	Energia:	2.352,30 kJ	Energia:	2.845,67kJ	Energia:	
Zsír::	42,6213 g	Zsír::	26,1685 g	Zsír::	11,5020 g	Zsír::	19,7695 g	Zsír::	
Fehérje:	32,9246 g	Fehérje:	20,3420 g	Fehérje:	28,3644 g	Fehérje:	17,0215 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	39,0602 g	Szénhidrát:	66,8646 g	Szénhidrát:	80,1740 g	Szénhidrát:	108,0195 g	Szénhidrát:	
Só:	1,0030 g	Só:	0,8710 g	Só:	2,3540 g	Só:	1,6855 g	Só:	
Cukor:	3,1806 g	Cukor:	0,8733 g	Cukor:	10,6866 g	Cukor:	36,5710 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	9,0930 g	Tel.zsírsav:	2,5200 g	Tel.zsírsav:	2,3550 g	Tel.zsírsav:	10,3155 g	Tel.zsírsav:	

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:57

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA 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
Rántott csirkemell 369 kcal 1.544 kJ A:Glutén, Tojás,	**Csirkemellragu rizstejjel** 219 kcal 917 kJ A:Glutén,	**Vagdalt sertéshúsból** 318 kcal 1.330 kJ A:Glutén, Tojás,	**Rostos gyümölcslé 100%** 102 kcal 427 kJ	
Friss saláta 65 kcal 272 kJ	**Párolt rizs** 365 kcal 1.528 kJ	**Tört burgonya** 318 kcal 1.330 kJ	**Sonka margarin zsemle** 221 kcal 926 kJ A:Glutén,	
		Csemege uborka 14 kcal 60 kJ A:Mustár,	**Kápia paprika** 8 kcal 33 kJ	
			Epres levél 349 kcal 1.460 kJ A:Glutén,	

Kalória:	434,31 kcal	Kalória:	584,61kcal	Kalória:	650,40kcal	Kalória:	680,47kcal	Kalória:	
Energia:	1.816,26 kJ	Energia:	2.444,78kJ	Energia:	2.719,91 kJ	Energia:	2.845,67kJ	Energia:	
Zsír::	14,8380 g	Zsír::	29,7152 g	Zsír::	23,9232 g	Zsír::	19,7695 g	Zsír::	
Fehérje:	32,4986 g	Fehérje:	20,3602 g	Fehérje:	23,6194 g	Fehérje:	17,0215 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	37,9454 g	Szénhidrát:	69,4026 g	Szénhidrát:	79,2788 g	Szénhidrát:	108,0195 g	Szénhidrát:	
Só:	0,7710 g	Só:	0,7872 g	Só:	2,5080 g	Só:	1,6855 g	Só:	
Cukor:	1,2200 g	Cukor:	0,4494 g	Cukor:	9,7273 g	Cukor:	36,5710 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	1,0600 g	Tel.zsírsav:	3,2240 g	Tel.zsírsav:	3,2810 g	Tel.zsírsav:	10,3155 g	Tel.zsírsav:	