Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:48

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Gyümölcstea 40 kcal 168 kJ	**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
Tej 1,5 %-os 92 kcal 385 kJ A:Tej,	**Tej 1,5 %-os** 92 kcal 385 kJ A:Tej,	**Tej 1,5 %-os** 92 kcal 385 kJ A:Tej,	**Fonott kalács** 185 kcal 774 kJ A:Glutén,	**Tej 1,5 %-os** 92 kcal 385 kJ A:Tej,
Dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér 246 kcal 1.029 kJ A:Glutén,	**Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér** 248 kcal 1.038 kJ A:Glutén,	**Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér** 230 kcal 964 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,		**Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér** 216 kcal 902 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	**Paprika** 22 kcal 92 kJ		**Uborka** 5 kcal 20 kJ
Kalória: 378,28 kcal Energia: 1.581,93 kJ Zsír:: 7,1300 g Fehérje: 12,4920 g Szénhidrát: 65,3140 g Só: 0,9320 g Cukor: 38,4370 g Tel.zsírsav: 3,9320 g	Kalória: 388,32kcal Energia: 1.623,93kJ Zsír:: 13,2200 g Fehérje: 18,0520 g Szénhidrát: 48,2140 g Só: 1,5860 g Cukor: 20,5170 g Tel.zsírsav: 6,0620 g	Kalória: 384,71kcal Energia: 1.608,82 kJ Zsír:: 15,3833 g Fehérje: 15,5860 g Szénhidrát: 48,3539 g Só: 1,1340 g Cukor: 20,6907 g Tel.zsírsav: 2,7800 g	Kalória: 318,29kcal Energia: 1.331,07kJ Zsír:: 7,3635 g Fehérje: 11,1240 g Szénhidrát: 50,4840 g Só: 0,6208 g Cukor: 22,6695 g Tel.zsírsav: 4,3400 g	Kalória: 352,64kcal Energia: 1.474,69 kJ Zsír:: 8,7800 g Fehérje: 18,3720 g Szénhidrát: 49,0941 g Só: 1,9300 g Cukor: 20,6770 g Tel.zsírsav: 4,5020 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:48

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Gyümölcstea 40 kcal 168 kJ	**Gyümölcstea** 40 kcal 168 kJ	**Gyümölcstea** 40 kcal 168 kJ	**Rizstejes kakaó** 117 kcal 489 kJ	**Gyümölcstea** 40 kcal 168 kJ
Rizstej 118 kcal 491 kJ	**Rizstej** 118 kcal 491 kJ	**Rizstej** 118 kcal 491 kJ	**Fonott kalács** 185 kcal 774 kJ A:Glutén,	**Rizstej** 118 kcal 491 kJ
Dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér 212 kcal 887 kJ A:Glutén,	**Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér** 248 kcal 1.038 kJ A:Glutén,	**Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér** 230 kcal 964 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,		**Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér** 216 kcal 902 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 8 kcal 33 kJ	**Paprika** 22 kcal 92 kJ		**Uborka** 5 kcal 20 kJ
Kalória: 369,93 kcal Energia: 1.547,02 kJ Zsír:: 5,6200 g Fehérje: 5,8270 g Szénhidrát: 73,1390 g Só: 0,9150 g Cukor: 31,0620 g Tel.zsírsav: 1,3720 g	Kalória: 413,82kcal Energia: 1.730,57kJ Zsír:: 12,7200 g Fehérje: 11,4520 g Szénhidrát: 62,3640 g Só: 1,6110 g Cukor: 19,1670 g Tel.zsírsav: 4,0620 g	Kalória: 410,21kcal Energia: 1.715,46 kJ Zsír:: 14,8833 g Fehérje: 8,9860 g Szénhidrát: 62,5038 g Só: 1,1590 g Cukor: 19,3407 g Tel.zsírsav: 0,7800 g	Kalória: 302,03kcal Energia: 1.263,05kJ Zsír:: 6,4220 g Fehérje: 4,6340 g Szénhidrát: 54,9740 g Só: 0,6010 g Cukor: 14,6720 g Tel.zsírsav: 2,3720 g	Kalória: 378,14kcal Energia: 1.581,32 kJ Zsír:: 8,2800 g Fehérje: 11,7720 g Szénhidrát: 63,2440 g Só: 1,9550 g Cukor: 19,3270 g Tel.zsírsav: 2,5020 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:49

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Sajtos tejfölös metélt 532 kcal 2.225 kJ A:Glutén, Tej,	**Szamócaleves** 123 kcal 514 kJ A:Glutén,	**Tárkonyos zöldségleves** 154 kcal 610 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Sertéshúsleves** 148 kcal 585 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Brokkolikrémleves** 200 kcal 810 kJ A:Glutén,
Körte 58 kcal 243 kJ	**Zöldborsós csirkeragu** 271 kcal 1.133 kJ A:Glutén,	**Fasírt sütoben sütve** 267 kcal 1.118 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Húsgombóc paradicsom mártással** 449 kcal 1.877 kJ A:Glutén, Tojás,	**Rántott halfilé sütoben sütve** 224 kcal 937 kJ A:Glutén,
Kelkáposztaleves 241 kcal 983 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	**Párolt rizs** 365 kcal 1.528 kJ	**Lencsefozelék** 380 kcal 1.588 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	**Fott burgonya 1/2 adag** 118 kcal 491 kJ	**Rizibizi** 381 kcal 1.592 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal 604 kJ A:Glutén,	**Friss saláta** 71 kcal 272 kJ A:Mustár,
Kalória: 831,45 kcal Energia: 3.451,02 kJ Zsír:: 27,0762 g Fehérje: 33,4506 g Szénhidrát: 106,3069 g Só: 1,4993 g Cukor: 19,3365 g Tel.zsírsav: 13,3330 g	Kalória: 759,28kcal Energia: 3.175,25kJ Zsír:: 21,5319 g Fehérje: 30,5378 g Szénhidrát: 100,8801 g Só: 1,1696 g Cukor: 21,4500 g Tel.zsírsav: 2,1351 g	Kalória: 800,82kcal Energia: 3.315,14 kJ Zsír:: 32,5863 g Fehérje: 36,2064 g Szénhidrát: 78,1399 g Só: 2,9467 g Cukor: 11,6633 g Tel.zsírsav: 9,2575 g	Kalória: 858,75kcal Energia: 3.557,37kJ Zsír:: 18,2170 g Fehérje: 48,8235 g Szénhidrát: 117,4004 g Só: 2,4845 g Cukor: 28,1994 g Tel.zsírsav: 3,8704 g	Kalória: 875,79kcal Energia: 3.610,45 kJ Zsír:: 18,2210 g Fehérje: 30,6705 g Szénhidrát: 129,4811 g Só: 4,6540 g Cukor: 19,7013 g Tel.zsírsav: 1,7855 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.27 10:49

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Kelkáposztaleves 182 kcal 736 kJ A:Glutén, Zeller,	**Szamócaleves** 123 kcal 514 kJ A:Glutén,	**Zöldségleves** 129 kcal 500 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Sertéshúsleves** 168 kcal 670 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Brokkolikrémleves** 258 kcal 1.052 kJ A:Glutén,
Körte 46 kcal 194 kJ	**Zöldborsós csirkeragu** 263 kcal 1.101 kJ A:Glutén,	**Lencsefozelék** 365 kcal 1.527 kJ A:Glutén, Mustár,	**Húsgombóc paradicsom mártással** 427 kcal 1.787 kJ A:Glutén, Zeller,	**Rántott halfilé sütoben sütve** 362 kcal 1.515 kJ A:Glutén,
Mákos metélt 523 kcal 2.188 kJ A:Glutén,	**Párolt rizs** 365 kcal 1.528 kJ	**Fasírt sütoben sütve** 245 kcal 1.024 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Fott burgonya 1/2 adag** 118 kcal 491 kJ	**Rizibizi** 379 kcal 1.584 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 145 kcal 604 kJ A:Glutén,	**Friss saláta** 71 kcal 272 kJ A:Mustár,

Kalória:	751,90 kcal	Kalória:	751,56kcal	Kalória:	738,83kcal	Kalória:	857,50kcal	Kalória:	1.070,04kcal
Energia:	3.118,35 kJ	Energia:	3.142,95kJ	Energia:	3.050,71 kJ	Energia:	3.552,16kJ	Energia:	4.422,79 kJ
Zsír::	22,5886 g	Zsír::	21,4919 g	Zsír::	29,9137 g	Zsír::	16,5591 g	Zsír::	38,4865 g
Fehérje:	24,5778 g	Fehérje:	29,8378 g	Fehérje:	34,2814 g	Fehérje:	47,0255 g	Fehérje:	31,8980 g
Szénhidrát:	104,2880 g	Szénhidrát:	100,2301 g	Szénhidrát:	72,0148 g	Szénhidrát:	121,1104 g	Szénhidrát:	131,2146 g
Só:	2,6573 g	Só:	1,1696 g	Só:	2,7425 g	Só:	2,4851 g	Só:	4,7335 g
Cukor:	26,4505 g	Cukor:	20,9000 g	Cukor:	11,2191 g	Cukor:	27,9304 g	Cukor:	19,7673 g
Tel.zsírsav:	2,8263 g	Tel.zsírsav:	2,1351 g	Tel.zsírsav:	5,7287 g	Tel.zsírsav:	3,7138 g	Tel.zsírsav:	3,9645 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:50

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Brassói aprópecsenye 172 kcal 719 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Rakott burgonya kolbásszal** 523 kcal 2.186 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Csirkepaprikás** 212 kcal 887 kJ A:Tej,	**Ásványvíz**	
Sült burgonya sütoben sütve 455 kcal 1.903 kJ		**Galuska** 376 kcal 1.572 kJ A:Glutén, Tojás,	**Félkemény sajt margarin zsemle** 303 kcal 1.266 kJ A:Glutén, Tej,	
			Paprika 22 kcal 92 kJ	
			Meggyes rúd 205 kcal 857 kJ A:Glutén,	
Kalória: 626,92 kcal Energia: 2.621,70 kJ Zsír:: 24,4486 g Fehérje: 27,3103 g Szénhidrát: 69,5100 g Só: 0,7304 g Cukor: 0,8898 g Tel.zsírsav: 10,4208 g	Kalória: 522,66kcal Energia: 2.185,73kJ Zsír:: 28,2303 g Fehérje: 14,8800 g Szénhidrát: 49,7978 g Só: 1,5530 g Cukor: 8,9046 g Tel.zsírsav: 9,0940 g	Kalória: 588,06kcal Energia: 2.459,22 kJ Zsír:: 26,1099 g Fehérje: 23,6907 g Szénhidrát: 65,9253 g Só: 1,2370 g Cukor: 3,5566 g Tel.zsírsav: 5,7282 g	Kalória: 529,81kcal Energia: 2.215,61kJ Zsír:: 20,9395 g Fehérje: 19,0415 g Szénhidrát: 60,7455 g Só: 1,3115 g Cukor: 6,8010 g Tel.zsírsav: 12,4715 g	Kalória: Energia: Zsír:: Fehérje: Szénhidrát: Só: Cukor: Tel.zsírsav:

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:50

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Brassói aprópecsenye 201 kcal 841 kJ	**Rakott burgonya kolbásszal** 416 kcal 1.738 kJ A:Tojás,	**Csirkepörkölt** 241 kcal 1.007 kJ	**Ásványvíz**	
Sült burgonya sütoben sütve 496 kcal 2.076 kJ		**Galuska** 515 kcal 2.155 kJ A:Glutén, Tojás,	**Margarinos zsemle** 168 kcal 702 kJ A:Glutén,	
			Paprika 22 kcal 92 kJ	
			Meggyes rúd 205 kcal 857 kJ A:Glutén,	

Kalória:	697,50 kcal	Kalória:	415,52kcal	Kalória:	756,07kcal	Kalória:	394,96kcal	Kalória:	
Energia:	2.916,88 kJ	Energia:	1.737,68kJ	Energia:	3.161,82 kJ	Energia:	1.651,69kJ	Energia:	
Zsír::	34,4030 g	Zsír::	18,2213 g	Zsír::	36,5717 g	Zsír::	10,7395 g	Zsír::	
Fehérje:	23,2043 g	Fehérje:	13,4050 g	Fehérje:	25,0482 g	Fehérje:	8,2165 g	Fehérje:	
Szénhidrát:	69,1768 g	Szénhidrát:	47,0148 g	Szénhidrát:	79,9437 g	Szénhidrát:	60,6805 g	Szénhidrát:	
Só:	1,8707 g	Só:	1,5020 g	Só:	1,3070 g	Só:	0,5915 g	Só:	
Cukor:	0,7506 g	Cukor:	7,5066 g	Cukor:	3,3866 g	Cukor:	6,7360 g	Cukor:	
Tel.zsírsav:	11,2460 g	Tel.zsírsav:	3,0420 g	Tel.zsírsav:	3,8576 g	Tel.zsírsav:	5,9215 g	Tel.zsírsav:	

www.tandofer.hu