Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:44

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
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 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ	**Vaníliás tej 1,5 %-os tejbol** 124 kcal 518 kJ A:Tej,	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ
Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 213 kcal 891 kJ A:Glutén,	**Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 97 kcal 405 kJ A:Glutén,	**Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06** 156 kcal 654 kJ A:Glutén,	**Túrókrémes diákmagvas kenyér 04-06 éves** 176 kcal 735 kJ A:Glutén, Tej,	**Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 156 kcal 651 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár, Halak,
Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ			**Paprika 04-06 éves** 11 kcal 46 kJ	**Kápia paprika 04-06 éves** 4 kcal 16 kJ

Kalória:	245,12 kcal	Kalória:	124,90kcal	Kalória:	280,29kcal	Kalória:	214,87kcal	Kalória:	187,82kcal
Energia:	1.025,05 kJ	Energia:	522,33kJ	Energia:	1.172,14 kJ	Energia:	898,58kJ	Energia:	785,45 kJ
Zsír::	10,5934 g	Zsír::	0,7739 g	Zsír::	9,3320 g	Zsír::	4,9014 g	Zsír::	4,9934 g
Fehérje:	11,2881 g	Fehérje:	3,8146 g	Fehérje:	12,6460 g	Fehérje:	7,6721 g	Fehérje:	9,0981 g
Szénhidrát:	25,5083 g	Szénhidrát:	24,8321 g	Szénhidrát:	35,6310 g	Szénhidrát:	32,6333 g	Szénhidrát:	25,7783 g
Só:	0,9940 g	Só:	0,4066 g	Só:	1,0140 g	Só:	0,5300 g	Só:	0,6240 g
Cukor:	7,5880 g	Cukor:	7,5088 g	Cukor:	15,2580 g	Cukor:	7,3950 g	Cukor:	7,7130 g
Tel.zsírsav:	6,3680 g	Tel.zsírsav:	0,1845 g	Tel.zsírsav:	4,6280 g	Tel.zsírsav:	2,4950 g	Tel.zsírsav:	1,0980 g

www.tandofer.hu

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:45

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI 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 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ	**Vaníliás rizstej 04-06 éves** 122 kcal 510 kJ	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ
Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 118 kcal 492 kJ A:Glutén,	**Májkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 121 kcal 507 kJ A:Glutén,	**Sertéspárizsi margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06** 189 kcal 792 kJ A:Glutén,	**Margarin magvas kenyér 04-06 éves** 154 kcal 645 kJ A:Glutén,	**Halkrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 151 kcal 633 kJ A:Glutén, Halak,
Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ			**Paprika 04-06 éves** 11 kcal 46 kJ	**Kápia paprika 04-06 éves** 4 kcal 16 kJ

Kalória:	149,65 kcal	Kalória:	149,39kcal	Kalória:	311,32kcal	Kalória:	193,32kcal	Kalória:	183,51kcal
Energia:	625,84 kJ	Energia:	624,75kJ	Energia:	1.301,92 kJ	Energia:	808,43kJ	Energia:	767,40 kJ
Zsír::	3,1934 g	Zsír::	0,9974 g	Zsír::	9,5150 g	Zsír::	4,5014 g	Zsír::	2,1764 g
Fehérje:	4,0981 g	Fehérje:	4,7801 g	Fehérje:	7,0200 g	Fehérje:	4,2571 g	Fehérje:	9,9871 g
Szénhidrát:	25,4883 g	Szénhidrát:	29,2808 g	Szénhidrát:	48,5270 g	Szénhidrát:	31,9183 g	Szénhidrát:	29,9533 g
Só:	0,5000 g	Só:	0,5101 g	Só:	1,1350 g	Só:	0,6400 g	Só:	0,6450 g
Cukor:	7,5680 g	Cukor:	7,6365 g	Cukor:	13,4100 g	Cukor:	7,2600 g	Cukor:	7,6350 g
Tel.zsírsav:	1,4880 g	Tel.zsírsav:	0,2430 g	Tel.zsírsav:	3,2200 g	Tel.zsírsav:	1,9750 g	Tel.zsírsav:	0,8100 g

www.tandofer.hu

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:45

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA 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 04-06 éves 160 kcal 644 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Karfiolleves tejfölös 04-06 éves** 159 kcal 639 kJ A:Glutén, Tej, Zeller,	**Csontleves 04-06 éves** 133 kcal 531 kJ A:Glutén, Zeller,	**Gyümölcsleves 04-06 éves** 97 kcal 405 kJ A:Glutén,	**Zárazbableves 04-06 éves** 229 kcal 933 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,
Fott kemény tojás 04-06 éves 40 kcal 168 kJ A:Tojás,	**Bolognai spagetti 04-06 éves** 453 kcal 1.893 kJ A:Glutén, Tej,	**Csikós tokány 04-06 éves** 166 kcal 694 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve 04-06 éves** 217 kcal 907 kJ A:Glutén,	**Tejbedara 04-06 éves** 301 kcal 1.257 kJ A:Glutén, Tej,
Zöldborsó fozelék 04-06 éves 196 kcal 792 kJ A:Glutén, Tej,		**Párolt rizs 04-06 éves** 210 kcal 880 kJ	**Petrezselymes burgonya 04-06 éves** 175 kcal 732 kJ	
Mandarin 04-06 éves 33 kcal 137 kJ			**Fejeskáposzta saláta 04-06 éves** 42 kcal 176 kJ	

Kalória:	428,95 kcal	Kalória:	611,83kcal	Kalória:	509,39kcal	Kalória:	530,86kcal	Kalória:	529,88kcal
Energia:	1.741,81 kJ	Energia:	2.532,60kJ	Energia:	2.104,19 kJ	Energia:	2.219,98kJ	Energia:	2.189,88 kJ
Zsír::	12,9224 g	Zsír::	20,9604 g	Zsír::	23,5386 g	Zsír::	16,7681 g	Zsír::	10,5377 g
Fehérje:	19,4318 g	Fehérje:	29,4342 g	Fehérje:	19,7778 g	Fehérje:	13,6413 g	Fehérje:	18,8502 g
Szénhidrát:	55,0475 g	Szénhidrát:	72,7051 g	Szénhidrát:	52,2079 g	Szénhidrát:	76,8639 g	Szénhidrát:	83,4020 g
Só:	0,6702 g	Só:	0,8457 g	Só:	0,4649 g	Só:	1,1626 g	Só:	0,5589 g
Cukor:	29,1516 g	Cukor:	17,2260 g	Cukor:	2,9250 g	Cukor:	30,0860 g	Cukor:	36,3206 g
Tel.zsírsav:	1,1270 g	Tel.zsírsav:	6,5060 g	Tel.zsírsav:	3,7253 g	Tel.zsírsav:	2,0252 g	Tel.zsírsav:	4,5509 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:45

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "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 04-06 éves 184 kcal 743 kJ A:Glutén, Zeller,	**Karfiolleves 04-06 éves** 127 kcal 478 kJ A:Glutén, Zeller,	**Csontleves 04-06 éves** 133 kcal 531 kJ A:Glutén, Zeller,	**Gyümölcsleves 04-06 éves** 109 kcal 455 kJ A:Glutén,	**Szárazbableves 04-06 éves** 217 kcal 880 kJ A:Glutén, Zeller,
Fott kemény tojás 04-06 éves 30 kcal 126 kJ A:Tojás,	**Bolognai spagetti 04-06 éves** 428 kcal 1.791 kJ A:Glutén,	**Csikós tokány 04-06 éves** 126 kcal 526 kJ	**Kukoricapelyhes csirkemell sütoben sütve 04-06 éves** 217 kcal 907 kJ A:Glutén,	**Tejberizs 04-06 éves** 329 kcal 1.376 kJ
Natúr sertésszelet 04-06 éves 100 kcal 419 kJ		**Párolt rizs 04-06 éves** 210 kcal 880 kJ	**Petrezselymes burgonya 04-06 éves** 175 kcal 732 kJ	
Zöldborsó fozelék 04-06 éves 229 kcal 932 kJ A:Glutén,			**Fejeskáposzta saláta 04-06 éves** 42 kcal 176 kJ	
Mandarin 04-06 éves 33 kcal 137 kJ				

Kalória:	576,24 kcal	Kalória:	554,91kcal	Kalória:	469,40kcal	Kalória:	542,80kcal	Kalória:	545,78kcal
Energia:	2.357,74 kJ	Energia:	2.268,57kJ	Energia:	1.936,95 kJ	Energia:	2.269,95kJ	Energia:	2.256,39 kJ
Zsír::	23,2649 g	Zsír::	15,9738 g	Zsír::	22,3941 g	Zsír::	16,7667 g	Zsír::	6,3693 g
Fehérje:	28,4655 g	Fehérje:	26,2218 g	Fehérje:	18,8873 g	Fehérje:	13,6403 g	Fehérje:	13,2234 g
Szénhidrát:	56,9151 g	Szénhidrát:	73,4613 g	Szénhidrát:	46,8414 g	Szénhidrát:	79,8580 g	Szénhidrát:	102,2054 g
Só:	0,9588 g	Só:	0,8900 g	Só:	0,9544 g	Só:	1,2376 g	Só:	0,6490 g
Cukor:	28,4075 g	Cukor:	17,5762 g	Cukor:	2,4030 g	Cukor:	33,0860 g	Cukor:	33,8540 g
Tel.zsírsav:	2,6998 g	Tel.zsírsav:	2,5743 g	Tel.zsírsav:	2,5963 g	Tel.zsírsav:	2,0248 g	Tel.zsírsav:	0,5270 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:46

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2026/11/23

Hétfo 2026/11/23	Kedd 2026/11/24	Szerda 2026/11/25	Csütörtök 2026/11/26	Péntek 2026/11/27
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal 385 kJ A:Tej,	**Soproni felvágott margarin fehér kenyér 04-06 éves** 169 kcal 709 kJ A:Glutén,	**Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves** 126 kcal 528 kJ A:Glutén, Tej,	**Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 167 kcal 700 kJ A:Glutén,	**Csemege kolbász margarin magvas kenyér 04-06 éves** 183 kcal 763 kJ A:Glutén,
Meggyes rúd 04-06 éves 205 kcal 857 kJ A:Glutén,	**Kápia paprika 04-06 éves** 4 kcal 16 kJ	**Uborka 04-06 éves** 2 kcal 10 kJ		

Kalória:	296,98 kcal	Kalória:	173,41kcal	Kalória:	128,54kcal	Kalória:	167,37kcal	Kalória:	182,52kcal
Energia:	1.241,93 kJ	Energia:	725,18kJ	Energia:	537,52 kJ	Energia:	699,94kJ	Energia:	763,26 kJ
Zsír::	11,1300 g	Zsír::	7,1440 g	Zsír::	1,7040 g	Zsír::	4,7150 g	Zsír::	5,9400 g
Fehérje:	9,8100 g	Fehérje:	5,3740 g	Fehérje:	5,0840 g	Fehérje:	7,8200 g	Fehérje:	5,6700 g
Szénhidrát:	38,3460 g	Szénhidrát:	21,5300 g	Szénhidrát:	22,6600 g	Szénhidrát:	22,6000 g	Szénhidrát:	24,3450 g
Só:	0,2660 g	Só:	0,8220 g	Só:	0,6140 g	Só:	0,9850 g	Só:	0,8000 g
Cukor:	16,1100 g	Cukor:	0,2940 g	Cukor:	0,8840 g	Cukor:	0,7300 g	Cukor:	0,2350 g
Tel.zsírsav:	6,5960 g	Tel.zsírsav:	3,1240 g	Tel.zsírsav:	0,7840 g	Tel.zsírsav:	2,1800 g	Tel.zsírsav:	2,4250 g

www.tandofer.hu

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.20 10:46

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA"UZSONNA 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
Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ	**Soproni felvágott margarin fehér kenyér 04-06 éves** 203 kcal 849 kJ A:Glutén,	**Margarin fehér kenyér 04-06 éves** 150 kcal 626 kJ A:Glutén,	**Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 167 kcal 700 kJ A:Glutén,	**Csemege kolbász margarin magvas kenyér 04-06 éves** 184 kcal 769 kJ A:Glutén,
Meggyes rúd 04-06 éves 205 kcal 857 kJ A:Glutén,	**Kápia paprika 04-06 éves** 4 kcal 16 kJ	**Uborka 04-06 éves** 2 kcal 10 kJ		

Kalória:	298,98 kcal	Kalória:	206,90kcal	Kalória:	152,13kcal	Kalória:	167,37kcal	Kalória:	183,92kcal
Energia:	1.250,30 kJ	Energia:	865,25kJ	Energia:	636,18 kJ	Energia:	699,94kJ	Energia:	769,15 kJ
Zsír::	10,1300 g	Zsír::	8,2650 g	Zsír::	3,6250 g	Zsír::	4,7150 g	Zsír::	6,4400 g
Fehérje:	3,2100 g	Fehérje:	6,0700 g	Fehérje:	3,6300 g	Fehérje:	7,8200 g	Fehérje:	5,3750 g
Szénhidrát:	47,7460 g	Szénhidrát:	26,6350 g	Szénhidrát:	25,8150 g	Szénhidrát:	22,6000 g	Szénhidrát:	24,3500 g
Só:	0,2460 g	Só:	0,9650 g	Só:	0,6370 g	Só:	0,9850 g	Só:	0,8000 g
Cukor:	13,1100 g	Cukor:	0,3400 g	Cukor:	0,1800 g	Cukor:	0,7300 g	Cukor:	0,2600 g
Tel.zsírsav:	4,5960 g	Tel.zsírsav:	3,7200 g	Tel.zsírsav:	1,8800 g	Tel.zsírsav:	2,1800 g	Tel.zsírsav:	2,7750 g