Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:39

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
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 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ	**Kakaó 1,5 % -os tejbol 04-06 éves** 127 kcal 531 kJ A:Tej,	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ
Dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 164 kcal 686 kJ A:Glutén,	**Kápia paprika 04-06 éves** 4 kcal 16 kJ	**Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 171 kcal 714 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	**Fonott kalács 04-06 éves** 123 kcal 516 kJ A:Glutén,	**Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 134 kcal 562 kJ A:Glutén,
	Sajtkrém fehér kenyér 04-06 éves 151 kcal 631 kJ A:Glutén, Tej,	**Paprika 04-06 éves** 11 kcal 46 kJ		**Uborka 04-06 éves** 2 kcal 10 kJ
Kalória: 192,19 kcal Energia: 803,74 kJ Zsír:: 2,7534 g Fehérje: 3,9281 g Szénhidrát: 37,4783 g Só: 0,4880 g Cukor: 19,5580 g Tel.zsírsav: 1,2880 g	Kalória: 182,92kcal Energia: 764,94kJ Zsír:: 1,8664 g Fehérje: 5,7971 g Szénhidrát: 35,0483 g Só: 0,7150 g Cukor: 7,9050 g Tel.zsírsav: 0,8300 g	Kalória: 209,86kcal Energia: 877,61 kJ Zsír:: 10,7534 g Fehérje: 6,8921 g Szénhidrát: 26,0703 g Só: 0,5000 g Cukor: 7,7540 g Tel.zsírsav: 0,5640 g	Kalória: 250,33kcal Energia: 1.046,86kJ Zsír:: 6,0260 g Fehérje: 9,8360 g Szénhidrát: 38,0360 g Só: 0,4810 g Cukor: 19,3180 g Tel.zsírsav: 3,6240 g	Kalória: 164,94kcal Energia: 689,75 kJ Zsír:: 3,5534 g Fehérje: 7,0481 g Szénhidrát: 25,5183 g Só: 0,8460 g Cukor: 7,5780 g Tel.zsírsav: 1,5880 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:40

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI 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 04-06 éves 28 kcal 118 kJ	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ	**Rizstejes kakaó 04-06 éves** 109 kcal 456 kJ	**Gyümölcstea 04-06 éves** 28 kcal 118 kJ
Dzsem margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves 164 kcal 686 kJ A:Glutén,	**Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 142 kcal 592 kJ A:Glutén,	**Tojáskrém teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 146 kcal 611 kJ A:Glutén, Tojás, Mustár,	**Fonott kalács 04-06 éves** 154 kcal 645 kJ A:Glutén,	**Sonka margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 134 kcal 562 kJ A:Glutén,
	Kápia paprika 04-06 éves 4 kcal 16 kJ	**Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 39 kcal 163 kJ A:Glutén,		**Uborka 04-06 éves** 2 kcal 10 kJ
		Paprika 04-06 éves 11 kcal 46 kJ		
Kalória: 192,19 kcal	Kalória: 173,74kcal	Kalória: 224,20kcal	Kalória: 263,18kcal	Kalória: 164,94kcal
Energia: 803,74 kJ	Energia: 726,57kJ	Energia: 937,59 kJ	Energia: 1.100,59kJ	Energia: 689,75 kJ
Zsír:: 2,7534 g	Zsír:: 3,3764 g	Zsír:: 9,4464 g	Zsír:: 5,7240 g	Zsír:: 3,5534 g
Fehérje: 3,9281 g	Fehérje: 5,0471 g	Fehérje: 7,1326 g	Fehérje: 3,9350 g	Fehérje: 7,0481 g
Szénhidrát: 37,4783 g	Szénhidrát: 29,9333 g	Szénhidrát: 30,3798 g	Szénhidrát: 47,7050 g	Szénhidrát: 25,5183 g
Só: 0,4880 g	Só: 0,6010 g	Só: 0,6170 g	Só: 0,5310 g	Só: 0,8460 g
Cukor: 19,5580 g	Cukor: 7,6950 g	Cukor: 7,8445 g	Cukor: 11,9950 g	Cukor: 7,5780 g
Tel.zsírsav: 1,2880 g	Tel.zsírsav: 1,5300 g	Tel.zsírsav: 1,0570 g	Tel.zsírsav: 1,9980 g	Tel.zsírsav: 1,5880 g

www.tandofer.hu

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:40

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA 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
Kelkáposztaleves 04-06 éves 142 kcal 567 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab,	**Szamócaleves 04-06 éves** 114 kcal 475 kJ A:Glutén,	**Tárkonyos zöldségleves 04-06 éves** 158 kcal 636 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,	**Sertéshúsleves 04-06 éves** 85 kcal 329 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Brokkolikrémleves 04-06 éves** 147 kcal 590 kJ A:Glutén,
Sajtos tejfölös metélt 04-06 éves 341 kcal 1.424 kJ A:Glutén, Tej,	**Zöldborsós csirkeragu 04-06 éves** 214 kcal 893 kJ A:Glutén,	**Fasírt sütoben sütve 04-06 éves** 183 kcal 767 kJ A:Glutén, Tojás,	**Húsgombóc paradicsom mártással 04-06 éves** 260 kcal 1.086 kJ A:Glutén, Tojás,	**Rántott halfilé sütoben sütve 04-06 éves** 167 kcal 700 kJ A:Glutén,
	Párolt rizs 04-06 éves 244 kcal 1.018 kJ	**Lencsefozelék 04-06 éves** 247 kcal 1.034 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	**Fott burgonya 1/2 adag 04-06 éves** 71 kcal 295 kJ	**Rizibizi 04-06 éves** 268 kcal 1.122 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal 302 kJ A:Glutén,	**Friss saláta 04-06 éves** 44 kcal 173 kJ A:Mustár,
Kalória: 482,40 kcal Energia: 1.991,32 kJ Zsír:: 16,4883 g Fehérje: 19,2688 g Szénhidrát: 60,9271 g Só: 0,7768 g Cukor: 5,7129 g Tel.zsírsav: 7,3569 g	Kalória: 570,60kcal Energia: 2.386,18kJ Zsír:: 16,7822 g Fehérje: 20,7054 g Szénhidrát: 75,4587 g Só: 0,5920 g Cukor: 17,2990 g Tel.zsírsav: 1,7046 g	Kalória: 588,95kcal Energia: 2.436,92 kJ Zsír:: 24,0800 g Fehérje: 29,4104 g Szénhidrát: 56,2140 g Só: 0,8506 g Cukor: 7,9705 g Tel.zsírsav: 6,5316 g	Kalória: 487,45kcal Energia: 2.012,47kJ Zsír:: 10,2148 g Fehérje: 26,9409 g Szénhidrát: 67,6005 g Só: 0,8924 g Cukor: 16,8584 g Tel.zsírsav: 2,1020 g	Kalória: 627,46kcal Energia: 2.584,95 kJ Zsír:: 16,6523 g Fehérje: 19,2660 g Szénhidrát: 89,3308 g Só: 1,0050 g Cukor: 13,7216 g Tel.zsírsav: 1,6816 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:41

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "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 04-06 éves 161 kcal 649 kJ A:Glutén, Zeller,	**Szamócaleves 04-06 éves** 114 kcal 475 kJ A:Glutén,	**Fasírt sütoben sütve 04-06 éves** 179 kcal 748 kJ A:Glutén,	**Sertéshúsleves 04-06 éves** 92 kcal 359 kJ A:Zeller,	**Brokkolikrémleves 04-06 éves** 147 kcal 590 kJ A:Glutén,
Mákos metélt 04-06 éves 334 kcal 1.398 kJ A:Glutén,	**Zöldborsós csirkeragu 04-06 éves** 209 kcal 872 kJ A:Glutén,	**Lencsefozelék 04-06 éves** 227 kcal 948 kJ A:Glutén, Mustár,	**Húsgombóc paradicsom mártással 04-06 éves** 268 kcal 1.122 kJ A:Glutén, Zeller,	**Rántott halfilé sütoben sütve 04-06 éves** 159 kcal 666 kJ A:Glutén,
	Párolt rizs 04-06 éves 246 kcal 1.028 kJ	**Zöldségleves 04-06 éves** 65 kcal 246 kJ A:Zeller,	**Fott burgonya 1/2 adag 04-06 éves** 71 kcal 295 kJ	**Rizibizi 04-06 éves** 268 kcal 1.122 kJ
			Kenyér teljeskiorlésu 04-06 éves 72 kcal 302 kJ A:Glutén,	**Friss saláta 04-06 éves** 44 kcal 173 kJ A:Mustár,

Kalória:	495,76 kcal	Kalória:	567,92kcal	Kalória:	470,69kcal	Kalória:	503,28kcal	Kalória:	619,19kcal
Energia:	2.047,23 kJ	Energia:	2.374,97kJ	Energia:	1.942,38 kJ	Energia:	2.078,64kJ	Energia:	2.550,37 kJ
Zsír::	17,0656 g	Zsír::	15,0928 g	Zsír::	16,3654 g	Zsír::	10,8780 g	Zsír::	15,7323 g
Fehérje:	14,7913 g	Fehérje:	22,0021 g	Fehérje:	27,1430 g	Fehérje:	32,0198 g	Fehérje:	19,2660 g
Szénhidrát:	66,6812 g	Szénhidrát:	79,8215 g	Szénhidrát:	46,6625 g	Szénhidrát:	63,7482 g	Szénhidrát:	89,3308 g
Só:	0,9815 g	Só:	0,8030 g	Só:	1,0178 g	Só:	1,3339 g	Só:	1,0050 g
Cukor:	11,2085 g	Cukor:	24,3870 g	Cukor:	6,9605 g	Cukor:	16,8164 g	Cukor:	13,7216 g
Tel.zsírsav:	1,9763 g	Tel.zsírsav:	1,4622 g	Tel.zsírsav:	2,7620 g	Tel.zsírsav:	2,6360 g	Tel.zsírsav:	1,5816 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2026.11.27 10:41

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2026/11/30

Hétfo 2026/11/30	Kedd 2026/12/01	Szerda 2026/12/02	Csütörtök 2026/12/03	Péntek 2026/12/04
Tej 1,5 %-os 04-06 éves 92 kcal 385 kJ A:Tej,	**Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06** 153 kcal 638 kJ A:Glutén,	**Gyümölcsös joghurt kifli 04-06 éves** 262 kcal 1.097 kJ A:Glutén, Tej,	**Félkemény sajt margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06** 209 kcal 872 kJ A:Glutén, Tej,	**Tej 1,5 %-os 04-06 éves** 92 kcal 385 kJ A:Tej,
Dejós rúd 04-06 éves 224 kcal 937 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,			**Kápia paprika 04-06 éves** 4 kcal 16 kJ	**Kakaós csiga 04-06 éves** 198 kcal 827 kJ A:Glutén,
Körte 04-06 éves 87 kcal 364 kJ				

Kalória:	403,04 kcal	Kalória:	152,64kcal	Kalória:	262,27kcal	Kalória:	212,46kcal	Kalória:	289,69kcal
Energia:	1.685,47 kJ	Energia:	638,32kJ	Energia:	1.096,78 kJ	Energia:	888,49kJ	Energia:	1.211,45 kJ
Zsír::	12,6100 g	Zsír::	5,7320 g	Zsír::	2,1145 g	Zsír::	9,6920 g	Zsír::	11,1550 g
Fehérje:	12,3600 g	Fehérje:	6,4460 g	Fehérje:	8,9085 g	Fehérje:	12,1860 g	Fehérje:	9,5550 g
Szénhidrát:	54,0800 g	Szénhidrát:	18,1300 g	Szénhidrát:	48,3330 g	Szénhidrát:	18,4600 g	Szénhidrát:	36,7100 g
Só:	0,6650 g	Só:	0,8140 g	Só:	0,5705 g	Só:	0,9940 g	Só:	0,2550 g
Cukor:	29,8150 g	Cukor:	0,5980 g	Cukor:	15,1815 g	Cukor:	0,5880 g	Cukor:	18,0150 g
Tel.zsírsav:	6,7850 g	Tel.zsírsav:	2,3480 g	Tel.zsírsav:	0,8505 g	Tel.zsírsav:	5,7680 g	Tel.zsírsav:	6,5900 g

www.tandofer.hu

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2026.11.27 10:42

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Hraska Zoltán

Menü: ÓVODA"UZSONNA 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
Rizstej 04-06 éves 94 kcal 393 kJ	**Zala felvágott margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06** 180 kcal 754 kJ A:Glutén,	**Almapüré 04-06 éves** 71 kcal 296 kJ	**Margarin teljeskiorlésu kenyér 04-06 éves** 147 kcal 615 kJ A:Glutén,	**Rizstej 04-06 éves** 94 kcal 393 kJ
Dejós rúd 04-06 éves 168 kcal 703 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,		**Kifli 04-06 éves** 151 kcal 632 kJ A:Glutén,	**Kápia paprika 04-06 éves** 4 kcal 16 kJ	**Kakaós csiga 04-06 éves** 198 kcal 827 kJ A:Glutén,
Körte 04-06 éves 87 kcal 364 kJ				

Kalória:	349,03 kcal	Kalória:	180,26kcal	Kalória:	221,82kcal	Kalória:	150,89kcal	Kalória:	291,69kcal
Energia:	1.459,61 kJ	Energia:	753,85kJ	Energia:	927,62 kJ	Energia:	631,03kJ	Energia:	1.219,82 kJ
Zsír::	9,2450 g	Zsír::	6,3150 g	Zsír::	0,4895 g	Zsír::	3,9750 g	Zsír::	10,1550 g
Fehérje:	4,4700 g	Fehérje:	7,4050 g	Fehérje:	5,0185 g	Fehérje:	5,0600 g	Fehérje:	2,9550 g
Szénhidrát:	56,8975 g	Szénhidrát:	22,5850 g	Szénhidrát:	46,4330 g	Szénhidrát:	22,9000 g	Szénhidrát:	46,1100 g
Só:	0,5288 g	Só:	0,9310 g	Só:	0,4455 g	Só:	0,6250 g	Só:	0,2350 g
Cukor:	25,4363 g	Cukor:	0,7350 g	Cukor:	13,3815 g	Cukor:	0,7100 g	Cukor:	15,0150 g
Tel.zsírsav:	3,6638 g	Tel.zsírsav:	2,6100 g	Tel.zsírsav:	0,2255 g	Tel.zsírsav:	1,8600 g	Tel.zsírsav:	4,5900 g

www.tandofer.hu