Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.02.14 11:45

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD"
Dátum: 2019/02/18

Hétfo 2019/02/18	Kedd 2019/02/19	Szerda 2019/02/20	Csütörtök 2019/02/21	Péntek 2019/02/22
Sütotök krémleves 161 kcal 674 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámmag,	**Zöldség leves** 209 kcal 863 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	**Paradicsom leves** 216 kcal 899 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Lencse leves** 309 kcal 1.292 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	**Csontleves** 211 kcal 868 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,
Bulgur 383 kcal 1.603 kJ A:Glutén,	**Burgonya fozelék** 345 kcal 1.442 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék,	**Rántott halfilé** 419 kcal 1.754 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, Szezámmag, Szezámmag,	**Narancs** 41 kcal 173 kJ	**Alma szirom** 47 kcal 194 kJ
Alma 68 kcal 283 kJ	**Csirkemell pörkölt** 220 kcal 918 kJ A:Diófélék,	**Rizibizi** 260 kcal 1.088 kJ A:Diófélék,	**Carbonara spagetti** 513 kcal 2.144 kJ A:Szójabab,	**Töltött káposzta** 470 kcal 1.965 kJ
Tavaszi pulykaragu 255 kcal 1.066 kJ A:Glutén, Diófélék,	**Sütemény** 109 kcal 457 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,	**Joghurtos-majonézes öntet** 139 kcal 580 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,		

Kalória:	866,82 kcal	Kalória:	883,23kcal	Kalória:	1.034,31kcal	Kalória:	862,99kcal	Kalória:	727,00kcal
Energia:	3.624,95 kJ	Energia:	3.679,41kJ	Energia:	4.322,26 kJ	Energia:	3.608,93kJ	Energia:	3.027,74 kJ
Zsír::	28,5391 g	Zsír::	32,0253 g	Zsír::	43,4855 g	Zsír::	19,5929 g	Zsír::	41,0864 g
Fehérje:	42,5334 g	Fehérje:	47,0398 g	Fehérje:	42,7099 g	Fehérje:	34,2465 g	Fehérje:	31,5439 g
Szénhidrát:	119,8580 g	Szénhidrát:	101,8075 g	Szénhidrát:	127,7424 g	Szénhidrát:	129,7809 g	Szénhidrát:	58,6164 g
Só:	3,5826 g	Só:	3,0998 g	Só:	4,0585 g	Só:	3,1594 g	Só:	2,1151 g
Cukor:	6,5470 g	Cukor:	17,4890 g	Cukor:	23,1230 g	Cukor:	3,9422 g	Cukor:	2,5590 g
Tel.zsírsav:	2,5270 g	Tel.zsírsav:	1,1959 g	Tel.zsírsav:	3,2218 g	Tel.zsírsav:	3,4294 g	Tel.zsírsav:	0,5000 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.02.14 11:45

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: GIMNÁZIUM "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/02/18

Hétfo 2019/02/18	Kedd 2019/02/19	Szerda 2019/02/20	Csütörtök 2019/02/21	Péntek 2019/02/22
Sertés raguleves 203 kcal 850 kJ A:Zeller,	**Csirkemell pörkölt** 241 kcal 1.006 kJ	**Paradicsom leves** 231 kcal 961 kJ A:Zeller,	**Lencse leves** 233 kcal 972 kJ A:Mustár,	**Csontleves** 193 kcal 793 kJ
Alma 78 kcal 326 kJ	**Burgonya fozelék** 287 kcal 1.201 kJ	**Natur halfilé** 153 kcal 639 kJ A:Halak,	**Carbonara spagetti** 592 kcal 2.475 kJ A:Szójabab,	**Töltött káposzta** 435 kcal 1.820 kJ
Tavaszi pulykaragu 256 kcal 1.072 kJ	**Alma** 78 kcal 326 kJ	**Rizibizi** 256 kcal 1.070 kJ	**Narancs** 41 kcal 173 kJ	**Alma szirom** 47 kcal 194 kJ
Rizs köret 287 kcal 1.201 kJ	**Zöldség leves** 186 kcal 763 kJ A:Zeller,			

Kalória:	824,76 kcal	Kalória:	791,45kcal	Kalória:	639,32kcal	Kalória:	865,83kcal	Kalória:	674,34kcal
Energia:	3.448,93 kJ	Energia:	3.297,03kJ	Energia:	2.670,43 kJ	Energia:	3.620,80kJ	Energia:	2.807,55 kJ
Zsír::	26,3826 g	Zsír::	24,1899 g	Zsír::	23,9205 g	Zsír::	20,5079 g	Zsír::	36,1021 g
Fehérje:	46,6833 g	Fehérje:	48,2188 g	Fehérje:	27,9615 g	Fehérje:	39,1304 g	Fehérje:	24,6364 g
Szénhidrát:	131,3866 g	Szénhidrát:	101,5490 g	Szénhidrát:	92,0710 g	Szénhidrát:	126,0693 g	Szénhidrát:	68,8064 g
Só:	2,9326 g	Só:	3,0088 g	Só:	2,2000 g	Só:	3,1450 g	Só:	4,1612 g
Cukor:	9,4918 g	Cukor:	13,4970 g	Cukor:	16,9500 g	Cukor:	3,8431 g	Cukor:	2,3830 g
Tel.zsírsav:	2,9620 g	Tel.zsírsav:	1,0720 g	Tel.zsírsav:	2,2000 g	Tel.zsírsav:	4,7006 g	Tel.zsírsav:	1,0210 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.02.14 11:50

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD"
Dátum: 2019/02/18

Hétfo 2019/02/18	Kedd 2019/02/19	Szerda 2019/02/20	Csütörtök 2019/02/21	Péntek 2019/02/22
Sütotök krémleves 161 kcal 674 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámmag,	**Zöldség leves** 209 kcal 863 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller, Diófélék,	**Paradicsom leves** 216 kcal 899 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Lencse leves** 309 kcal 1.292 kJ A:Glutén, Tej, Mustár,	**Csontleves** 211 kcal 868 kJ A:Glutén, Tojás, Diófélék,
Bulgur 383 kcal 1.603 kJ A:Glutén,	**Burgonya fozelék** 345 kcal 1.442 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Diófélék,	**Rántott halfilé** 419 kcal 1.754 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Halak, Szezámmag, Szezámmag,	**Narancs** 41 kcal 173 kJ	**Alma szirom** 47 kcal 194 kJ
Tavaszi pulykaragu 255 kcal 1.066 kJ A:Glutén, Diófélék,	**Csirkemell pörkölt** 220 kcal 918 kJ A:Diófélék,	**Rizibizi** 260 kcal 1.088 kJ A:Diófélék,	**Carbonara spagetti** 692 kcal 2.894 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	**Töltött káposzta** 504 kcal 2.107 kJ A:Glutén, Tej,
	Sütemény 109 kcal 457 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,	**Joghurtos-majonézes öntet** 139 kcal 580 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,		
Kalória: 799,22 kcal Energia: 3.342,25 kJ Zsír:: 28,4091 g Fehérje: 42,2734 g Szénhidrát: 101,9180 g Só: 3,5826 g Cukor: 4,2070 g Tel.zsírsav: 2,5270 g	Kalória: 883,23kcal Energia: 3.679,41kJ Zsír:: 32,0253 g Fehérje: 47,0398 g Szénhidrát: 101,8075 g Só: 3,0998 g Cukor: 17,4890 g Tel.zsírsav: 1,1959 g	Kalória: 1.034,31kcal Energia: 4.322,26 kJ Zsír:: 43,4855 g Fehérje: 42,7099 g Szénhidrát: 127,7424 g Só: 4,0585 g Cukor: 23,1230 g Tel.zsírsav: 3,2218 g	Kalória: 1.042,37kcal Energia: 4.359,08kJ Zsír:: 34,2445 g Fehérje: 51,4299 g Szénhidrát: 122,6508 g Só: 4,0150 g Cukor: 4,4684 g Tel.zsírsav: 9,6753 g	Kalória: 760,88kcal Energia: 3.169,42 kJ Zsír:: 43,5864 g Fehérje: 33,0739 g Szénhidrát: 58,1264 g Só: 2,1151 g Cukor: 2,7890 g Tel.zsírsav: 0,5300 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.02.14 11:51

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/02/18

Hétfo 2019/02/18	Kedd 2019/02/19	Szerda 2019/02/20	Csütörtök 2019/02/21	Péntek 2019/02/22
Sertés raguleves 203 kcal 850 kJ A:Zeller,	**Csirkemell pörkölt** 241 kcal 1.006 kJ	**Paradicsom leves** 231 kcal 961 kJ A:Zeller,	**Lencse leves** 229 kcal 958 kJ A:Mustár,	**Csontleves** 291 kcal 1.206 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,
Bulgur 319 kcal 1.333 kJ A:Glutén,	**Burgonya fozelék** 334 kcal 1.398 kJ	**Natur halfilé** 153 kcal 639 kJ A:Halak,	**Carbonara spagetti** 592 kcal 2.475 kJ A:Szójabab,	**Töltött káposzta** 408 kcal 1.705 kJ
Tavaszi pulykaragu 256 kcal 1.072 kJ	**Zöldség leves** 187 kcal 770 kJ A:Zeller,	**Rizibizi** 256 kcal 1.070 kJ		
		Kenyér 112 kcal 470 kJ A:Glutén,		

Hétfo 2019/02/18		Kedd 2019/02/19		Szerda 2019/02/20		Csütörtök 2019/02/21		Péntek 2019/02/22	
Kalória:	778,45 kcal	Kalória:	761,95kcal	Kalória:	751,67kcal	Kalória:	821,02kcal	Kalória:	698,94kcal
Energia:	3.255,30 kJ	Energia:	3.173,67kJ	Energia:	3.140,30 kJ	Energia:	3.433,44kJ	Energia:	2.911,67 kJ
Zsír::	24,6905 g	Zsír::	24,2199 g	Zsír::	24,9634 g	Zsír::	20,2831 g	Zsír::	42,5352 g
Fehérje:	48,7823 g	Fehérje:	49,1688 g	Fehérje:	30,9258 g	Fehérje:	38,1345 g	Fehérje:	29,5899 g
Szénhidrát:	109,4298 g	Szénhidrát:	90,3790 g	Szénhidrát:	113,9281 g	Szénhidrát:	117,2579 g	Szénhidrát:	57,3876 g
Só:	3,5109 g	Só:	3,0088 g	Só:	2,8143 g	Só:	5,0391 g	Só:	2,3238 g
Cukor:	6,7908 g	Cukor:	11,6220 g	Cukor:	17,1214 g	Cukor:	3,4952 g	Cukor:	2,3681 g
Tel.zsírsav:	2,7620 g	Tel.zsírsav:	1,0720 g	Tel.zsírsav:	2,3143 g	Tel.zsírsav:	4,6966 g	Tel.zsírsav:	0,7219 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2019.02.14 11:46

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI"
Dátum: 2019/02/18

Hétfo 2019/02/18	Kedd 2019/02/19	Szerda 2019/02/20	Csütörtök 2019/02/21	Péntek 2019/02/22
Tea 108 kcal 450 kJ	**Tea** 108 kcal 450 kJ	**Tea** 108 kcal 450 kJ	**Tea** 108 kcal 450 kJ	**Tea** 108 kcal 450 kJ
Kakaó 27 kcal 113 kJ A:Tej,	**Bundás kenyér** 350 kcal 1.466 kJ A:Glutén, Tojás,	**Tej** 112 kcal 468 kJ A:Tej,	**Fott virsli mustár/ketchup, kenyér** 522 kcal 2.184 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,	**Tej** 112 kcal 468 kJ A:Tej,
Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 335 kcal 1.403 kJ A:Glutén,		**Gabonapehely** 111 kcal 463 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,		**Briós** 149 kcal 623 kJ A:Glutén, Tojás,
Kalória: 470,19 kcal Energia: 1.966,29 kJ Zsír:: 9,6620 g Fehérje: 19,3380 g Szénhidrát: 51,8100 g Só: 0,5275 g Cukor: 26,4650 g Tel.zsírsav: 2,7700 g	Kalória: 458,09kcal Energia: 1.915,68kJ Zsír:: 15,1300 g Fehérje: 8,3100 g Szénhidrát: 49,5760 g Só: 1,5520 g Cukor: 47,8300 g Tel.zsírsav: 1,8800 g	Kalória: 330,35kcal Energia: 1.381,48 kJ Zsír:: 6,5620 g Fehérje: 6,2230 g Szénhidrát: 27,0290 g Só: 0,4100 g Cukor: 41,7300 g Tel.zsírsav: 3,6000 g	Kalória: 629,85kcal Energia: 2.633,96kJ Zsír:: 23,8100 g Fehérje: 20,5590 g Szénhidrát: 56,2170 g Só: 3,4520 g Cukor: 53,1300 g Tel.zsírsav: 5,9400 g	Kalória: 368,65kcal Energia: 1.541,65 kJ Zsír:: 8,0620 g Fehérje: 9,9230 g Szénhidrát: 38,7290 g Só: 0,4600 g Cukor: 47,8300 g Tel.zsírsav: 4,9500 g

www.tandofer.hu

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.02.14 11:48

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "REGGELI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/02/18

Hétfo 2019/02/18	Kedd 2019/02/19	Szerda 2019/02/20	Csütörtök 2019/02/21	Péntek 2019/02/22
Tea 108 kcal 450 kJ	**Tea** 108 kcal 450 kJ	**Tea** 108 kcal 450 kJ	**Tea** 108 kcal 450 kJ	**Tea** 108 kcal 450 kJ
Kakaó 52 kcal 216 kJ	**Bundás kenyér** 251 kcal 1.049 kJ A:Glutén, Tojás,	**Tej** 9 kcal 39 kJ	**Fott virsli mustár/ketchup, kenyér** 456 kcal 1.906 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,	**Tej** 9 kcal 39 kJ
Sonkaszalámis kenyér zöldséggel 203 kcal 850 kJ A:Glutén,		**Margarinos , mézes kenyér** 210 kcal 879 kJ A:Glutén,		**Margarinos kenyér zöldséggel** 192 kcal 803 kJ A:Glutén,
Kalória: 362,63 kcal Energia: 1.516,49 kJ Zsír:: 5,3534 g Fehérje: 11,4551 g Szénhidrát: 34,0726 g Só: 0,8941 g Cukor: 30,9707 g Tel.zsírsav: 1,1871 g	Kalória: 358,42kcal Energia: 1.498,89kJ Zsír:: 14,4174 g Fehérje: 4,5633 g Szénhidrát: 29,6864 g Só: 1,7860 g Cukor: 32,5786 g Tel.zsírsav: 1,6200 g	Kalória: 327,27kcal Energia: 1.368,62 kJ Zsír:: 4,5134 g Fehérje: 3,9151 g Szénhidrát: 42,2826 g Só: 0,8901 g Cukor: 38,1207 g Tel.zsírsav: 1,1871 g	Kalória: 563,48kcal Energia: 2.356,40kJ Zsír:: 26,3734 g Fehérje: 19,9601 g Szénhidrát: 34,9976 g Só: 4,0771 g Cukor: 30,6357 g Tel.zsírsav: 6,1971 g	Kalória: 309,06kcal Energia: 1.292,47 kJ Zsír:: 7,4034 g Fehérje: 4,2551 g Szénhidrát: 30,8126 g Só: 0,7906 g Cukor: 25,9707 g Tel.zsírsav: 1,7871 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.02.14 11:49

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "TÍZÓRAI"
Dátum: 2019/02/18

Hétfo 2019/02/18	Kedd 2019/02/19	Szerda 2019/02/20	Csütörtök 2019/02/21	Péntek 2019/02/22
Alma	**Keksz**	**Mandarin**	**Margarinos sajtos kenyér zöldséggel**	**Margarinos kenyér zöldséggel**
68 kcal 283 kJ	195 kcal 815 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,	47 kcal 196 kJ	403 kcal 1.687 kJ A:Glutén, Tej,	284 kcal 1.189 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezámmag, Szezámmag,
Kalória: 67,60 kcal	Kalória: 194,88kcal	Kalória: 46,87kcal	Kalória: 403,42kcal	Kalória: 284,30kcal
Energia: 282,70 kJ	Energia: 814,97kJ	Energia: 196,00 kJ	Energia: 1.687,05kJ	Energia: 1.188,91 kJ
Zsír:: 0,1300 g	Zsír:: 7,6440 g	Zsír:: 0,3000 g	Zsír:: 15,9500 g	Zsír:: 8,4500 g
Fehérje: 0,2600 g	Fehérje: 3,1080 g	Fehérje: 0,7000 g	Fehérje: 19,5550 g	Fehérje: 9,2350 g
Szénhidrát: 17,9400 g	Szénhidrát: 27,4680 g	Szénhidrát: 9,8000 g	Szénhidrát: 45,1750 g	Szénhidrát: 42,4750 g
Só: 0,0000 g	Só: 0,3696 g	Só: 0,0000 g	Só: 1,3215 g	Só: 0,5435 g
Cukor: 2,3400 g	Cukor: 9,0300 g	Cukor: 0,0000 g	Cukor: 0,2750 g	Cukor: 18,8750 g
Tel.zsírsav: 0,0000 g	Tel.zsírsav: 0,0000 g	Tel.zsírsav: 0,0000 g	Tel.zsírsav: 7,6500 g	Tel.zsírsav: 2,4500 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2019.02.14 12:02

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "UZSONNA"
Dátum: 2019/02/18

Hétfo 2019/02/18	Kedd 2019/02/19	Szerda 2019/02/20	Csütörtök 2019/02/21	Péntek 2019/02/22
Margarinos kenyér zöldséggel	**Vajkrémes kenyér zöldséggel**	**Kifli kockasajttal**	**Túrós lepény**	**Májkrémes kenyér zöldséggel**
281 kcal 1.176 kJ A:Glutén,	345 kcal 1.441 kJ A:Glutén, Tej,	205 kcal 858 kJ A:Glutén, Tej,	331 kcal 1.385 kJ A:Glutén, Tojás, Tej,	317 kcal 1.324 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,
Kalória: 281,10 kcal	Kalória: 344,60kcal	Kalória: 205,20kcal	Kalória: 331,10kcal	Kalória: 316,67kcal
Energia: 1.175,53 kJ	Energia: 1.441,08kJ	Energia: 858,13 kJ	Energia: 1.384,63kJ	Energia: 1.324,28 kJ
Zsír:: 6,7500 g	Zsír:: 8,9000 g	Zsír:: 3,5800 g	Zsír:: 15,7850 g	Zsír:: 9,1000 g
Fehérje: 9,3550 g	Fehérje: 9,5200 g	Fehérje: 6,9800 g	Fehérje: 5,7820 g	Fehérje: 11,9200 g
Szénhidrát: 45,2750 g	Szénhidrát: 47,0200 g	Szénhidrát: 34,4600 g	Szénhidrát: 39,0600 g	Szénhidrát: 46,1200 g
Só: 0,5115 g	Só: 0,7000 g	Só: 0,5000 g	Só: 0,0000 g	Só: 1,3400 g
Cukor: 0,0750 g	Cukor: 0,4800 g	Cukor: 1,1000 g	Cukor: 0,0000 g	Cukor: 0,0400 g
Tel.zsírsav: 1,6500 g	Tel.zsírsav: 5,2000 g	Tel.zsírsav: 1,8000 g	Tel.zsírsav: 0,0000 g	Tel.zsírsav: 3,6400 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2019.02.14 12:04

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA"
Dátum: 2019/02/18

Hétfo 2019/02/18	Kedd 2019/02/19	Szerda 2019/02/20	Csütörtök 2019/02/21	Péntek 2019/02/22
Kínai édes-savanyú csirke 185 kcal 774 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szójabab, Halak,	**Sült sertés** 196 kcal 820 kJ	**Hideg vacsora** 471 kcal 1.969 kJ A:Glutén, Tej,	**Farsangi** 777 kcal 3.250 kJ A:Glutén, Tej, Halak,	**Hideg csomag** 994 kcal 4.159 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezámmag, Csillagfürt,
Rizs köret 266 kcal 1.111 kJ A:Diófélék,	**Francia saláta** 343 kcal 844 kJ A:Tojás, Tej, Mustár,			

Kalória:	450,54 kcal	Kalória:	538,95kcal	Kalória:	470,73kcal	Kalória:	777,05kcal	Kalória:	994,47kcal
Energia:	1.884,12 kJ	Energia:	1.664,02kJ	Energia:	1.968,55 kJ	Energia:	3.249,55kJ	Energia:	4.158,79 kJ
Zsír::	8,5248 g	Zsír::	36,1672 g	Zsír::	24,9077 g	Zsír::	20,6200 g	Zsír::	31,5950 g
Fehérje:	31,2614 g	Fehérje:	25,6098 g	Fehérje:	14,2729 g	Fehérje:	53,4200 g	Fehérje:	19,1000 g
Szénhidrát:	92,0886 g	Szénhidrát:	23,0824 g	Szénhidrát:	36,4007 g	Szénhidrát:	89,6050 g	Szénhidrát:	159,8250 g
Só:	3,0383 g	Só:	2,5052 g	Só:	1,5375 g	Só:	1,0695 g	Só:	0,8955 g
Cukor:	6,0832 g	Cukor:	9,1780 g	Cukor:	0,0000 g	Cukor:	1,8250 g	Cukor:	19,5350 g
Tel.zsírsav:	1,1533 g	Tel.zsírsav:	27,6120 g	Tel.zsírsav:	0,0000 g	Tel.zsírsav:	1,8300 g	Tel.zsírsav:	6,2925 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.02.14 12:02

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: INTERNÁTUS "VACSORA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/02/18

Hétfo 2019/02/18	Kedd 2019/02/19	Szerda 2019/02/20	Csütörtök 2019/02/21	Péntek 2019/02/22
Kínai édes-savanyú csirke 148 kcal 621 kJ	**Sült sertés** 229 kcal 956 kJ	**Hideg vacsora** 303 kcal 1.267 kJ A:Glutén,	**Farsangi** 826 kcal 3.455 kJ A:Halak,	**Hideg csomag** 551 kcal 2.304 kJ A:Glutén,
Rizs köret 287 kcal 1.201 kJ	**Párolt zöldségek** 159 kcal 641 kJ			
Kalória: 435,63 kcal Energia: 1.821,78 kJ Zsír:: 7,8080 g Fehérje: 31,2464 g Szénhidrát: 93,1906 g Só: 1,4317 g Cukor: 3,9672 g Tel.zsírsav: 0,7033 g	Kalória: 388,18kcal Energia: 1.597,32kJ Zsír:: 14,4400 g Fehérje: 31,1525 g Szénhidrát: 22,9725 g Só: 1,6725 g Cukor: 8,0125 g Tel.zsírsav: 0,5750 g	Kalória: 303,07kcal Energia: 1.267,40 kJ Zsír:: 12,2249 g Fehérje: 9,5307 g Szénhidrát: 33,1893 g Só: 1,8139 g Cukor: 0,2807 g Tel.zsírsav: 1,1871 g	Kalória: 826,20kcal Energia: 3.455,09kJ Zsír:: 43,0000 g Fehérje: 53,9900 g Szénhidrát: 59,5000 g Só: 2,0500 g Cukor: 0,2000 g Tel.zsírsav: 4,0000 g	Kalória: 550,88kcal Energia: 2.303,73 kJ Zsír:: 16,8907 g Fehérje: 10,2029 g Szénhidrát: 88,8229 g Só: 1,6069 g Cukor: 19,6807 g Tel.zsírsav: 6,2796 g