Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.11.15 8:06

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2019/11/18

Hétfo 2019/11/18	Kedd 2019/11/19	Szerda 2019/11/20	Csütörtök 2019/11/21	Péntek 2019/11/22
Gulyásleves 129 kcal 538 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	**Paradicsom leves** 129 kcal 538 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Csontleves** 93 kcal 376 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	**Zöldség leves** 83 kcal 341 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,	**Szárnyas aprólékleves** 76 kcal 318 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Tejbedara 251 kcal 1.051 kJ A:Glutén, Csillagfürt,	**Zöldséges csirkés bulgur** 355 kcal 1.486 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	**Zöldbab fozelék** 149 kcal 625 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	**Ananászos csirkemell rizzsel** 276 kcal 1.156 kJ A:Glutén, Tej,	**Sóskamártás** 145 kcal 606 kJ A:Glutén, Tej,
Körte 6 kcal 25 kJ	**Fejeskáposzta saláta** 41 kcal 170 kJ	**Sült csirke-comb** 200 kcal 838 kJ		**Fott kemény tojás** 40 kcal 168 kJ A:Tojás,

	Hétfo	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Kalória:	386,20 kcal	525,38kcal	442,50kcal	359,72kcal	261,16kcal
Energia:	1.614,90 kJ	2.194,48kJ	1.837,99 kJ	1.496,82kJ	1.092,08 kJ
Zsír::	6,4531 g	11,7286 g	19,3783 g	8,4327 g	20,5265 g
Fehérje:	12,2793 g	27,0268 g	37,6856 g	20,7373 g	15,0231 g
Szénhidrát:	53,4711 g	70,2882 g	33,2562 g	67,3494 g	15,1624 g
Só:	1,1267 g	0,8837 g	2,3000 g	1,6785 g	0,4088 g
Cukor:	27,5643 g	13,6240 g	5,8476 g	6,4059 g	10,3070 g
Tel.zsírsav:	0,5905 g	1,2075 g	2,6050 g	1,2014 g	3,1269 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma: 2019.11.15 7:58

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/11/18

Hétfo 2019/11/18

Gulyásleves
128 kcal 534 kJ

Tejbedara
334 kcal 1.397 kJ
A:Glutén, Tej, Csillagfûrt,

Körte
41 kcal 170 kJ

Kalória:	502,32 kcal
Energia:	2.100,51 kJ
Zsír::	9,3074 g
Fehérje:	19,0187 g
Szénhidrát:	70,1455 g
Só:	1,2865 g
Cukor:	36,3423 g
Tel.zsírsav:	2,5905 g

Kedd 2019/11/19

Paradicsom leves
128 kcal 532 kJ
A:Glutén, Tojás, Zeller,

Zöldséges csirkés bulgur
291 kcal 1.218 kJ
A:Glutén,

Fejeskáposzta saláta
50 kcal 210 kJ

Kalória:	469,48kcal
Energia:	1.960,71kJ
Zsír::	11,5055 g
Fehérje:	24,9293 g
Szénhidrát:	57,9727 g
Só:	0,8691 g
Cukor:	13,4560 g
Tel.zsírsav:	1,1698 g

Szerda 2019/11/20

Csontleves
86 kcal 349 kJ
A:Zeller,

Sült csirke-comb
118 kcal 495 kJ

Zöldbab fozelék
131 kcal 549 kJ
A:Glutén,

Kalória:	335,98kcal
Energia:	1.392,54 kJ
Zsír::	13,7681 g
Fehérje:	23,6976 g
Szénhidrát:	29,8442 g
Só:	2,2546 g
Cukor:	6,2936 g
Tel.zsírsav:	1,7800 g

Csütörtök 2019/11/21

Zöldség leves
86 kcal 353 kJ
A:Zeller,

Ananászos csirkemell rizzsel
217 kcal 908 kJ
A:Glutén,

Kalória:	303,24kcal
Energia:	1.260,63kJ
Zsír::	6,4678 g
Fehérje:	21,1678 g
Szénhidrát:	52,0676 g
Só:	1,6590 g
Cukor:	4,3308 g
Tel.zsírsav:	0,3108 g

Péntek 2019/11/22

Szárnyas aprólékleves
87 kcal 365 kJ
A:Zeller,

Fott kemény tojás
24 kcal 101 kJ
A:Tojás,

Sóskamártás
133 kcal 556 kJ
A:Glutén,

Kenyér teljes kiorlésu
93 kcal 388 kJ
A:Glutén,

Fott hús
130 kcal 545 kJ

Kalória:	467,64kcal
Energia:	1.955,57 kJ
Zsír::	20,6293 g
Fehérje:	30,4501 g
Szénhidrát:	42,9970 g
Só:	2,2666 g
Cukor:	19,1910 g
Tel.zsírsav:	2,7561 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.11.15 8:04

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2019/11/18

Hétfo 2019/11/18	Kedd 2019/11/19	Szerda 2019/11/20	Csütörtök 2019/11/21	Péntek 2019/11/22
Tea 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Kakaó** 27 kcal 113 kJ A:Tej,	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Kakaó** 27 kcal 113 kJ A:Tej,
Fott virsli ketchup 282 kcal 1.178 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,	**Tej** 112 kcal 468 kJ A:Tej,	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Körözött kenyér zöldséggel** 228 kcal 954 kJ A:Tej,	**Tea** 29 kcal 120 kJ
	Gabonapehely 148 kcal 617 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab,	**Sajtos, sertéspárizsis kenyér zöldséggel** 230 kcal 963 kJ A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,		**Kifli** 148 kcal 617 kJ A:Glutén,

	Hétfo	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Kalória:	310,26 kcal	288,21kcal	286,07kcal	256,81kcal	203,18kcal
Energia:	1.297,48 kJ	1.205,27kJ	1.196,31 kJ	1.073,95kJ	849,67 kJ
Zsír::	12,1814 g	6,8014 g	13,7014 g	19,6014 g	1,6714 g
Fehérje:	10,8621 g	6,0021 g	14,3021 g	0,2821 g	5,7121 g
Szénhidrát:	30,8283 g	30,4483 g	29,5943 g	19,3883 g	33,3943 g
Só:	1,6450 g	0,4600 g	1,3000 g	0,4190 g	0,2700 g
Cukor:	22,1000 g	26,2000 g	8,5600 g	7,4100 g	8,3600 g
Tel.zsírsav:	3,0800 g	3,6000 g	12,5200 g	3,0750 g	0,5200 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.11.15 8:00

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/11/18

Hétfo 2019/11/18	Kedd 2019/11/19	Szerda 2019/11/20	Csütörtök 2019/11/21	Péntek 2019/11/22
Tea 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Tea** 22 kcal 91 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ
Fott virsli ketchup 269 kcal 1.124 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,	**Tej** 42 kcal 177 kJ A:Tej,	**Kakaó** 94 kcal 394 kJ A:Tej,	**Zala felvágott teljeskiorléso kenyérrel, zöldséggel** 237 kcal 992 kJ A:Glutén,	**Kakaó** 107 kcal 446 kJ A:Tej,
	Lekváros kenyér margarinnal 232 kcal 972 kJ A:Glutén,	**Sertéspárizsis kenyér zöldséggel** 257 kcal 1.075 kJ A:Glutén,		**Kifli** 136 kcal 568 kJ A:Glutén,

	Hétfo	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Kalória:	297,46 kcal	303,47kcal	373,11kcal	265,71kcal	271,23kcal
Energia:	1.243,95 kJ	1.269,10kJ	1.560,30 kJ	1.111,17kJ	1.134,24 kJ
Zsír::	10,2114 g	9,0014 g	12,6814 g	11,3014 g	3,5214 g
Fehérje:	9,7521 g	6,8921 g	9,4321 g	7,8621 g	9,1871 g
Szénhidrát:	33,1083 g	40,5395 g	39,1995 g	27,3583 g	34,5295 g
Só:	1,5750 g	0,4478 g	0,8878 g	0,7520 g	0,0908 g
Cukor:	23,8500 g	25,4960 g	27,1627 g	7,0500 g	16,2360 g
Tel.zsírsav:	2,5800 g	3,9500 g	3,9500 g	3,6800 g	0,8000 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.11.15 8:05

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2019/11/18

Hétfo 2019/11/18

Felvágottas kenyér, margarinnal, zöldsé
283 kcal 1.183 kJ
A:Glutén, Szójabab,

Kalória:	282,98 kcal
Energia:	1.183,39 kJ
Zsír::	11,4400 g
Fehérje:	9,2250 g
Szénhidrát:	27,8950 g
Só:	1,0115 g
Cukor:	0,2250 g
Tel.zsírsav:	4,8300 g

Kedd 2019/11/19

Sonkás rozskenyér zöldséggel
177 kcal 742 kJ
A:Glutén, Tej, Szójabab, Szezámmag, Szezámmag,

Kalória:	177,50kcal
Energia:	742,27kJ
Zsír::	4,1000 g
Fehérje:	9,7500 g
Szénhidrát:	24,8000 g
Só:	1,7900 g
Cukor:	0,2500 g
Tel.zsírsav:	1,3400 g

Szerda 2019/11/20

Tea
29 kcal 120 kJ

Banán
158 kcal 662 kJ

Müzli szelet
77 kcal 323 kJ
A:Szójabab, Csillagfûrt,

Kalória:	263,99kcal
Energia:	1.103,99 kJ
Zsír::	2,4514 g
Fehérje:	2,7521 g
Szénhidrát:	49,7483 g
Só:	0,0000 g
Cukor:	11,2000 g
Tel.zsírsav:	0,0000 g

Csütörtök 2019/11/21

Gyümölcsös joghurt
149 kcal 621 kJ
A:Tej,

Kalória:	148,50kcal
Energia:	621,01kJ
Zsír::	3,3000 g
Fehérje:	4,8000 g
Szénhidrát:	2,1000 g
Só:	0,2250 g
Cukor:	22,8000 g
Tel.zsírsav:	2,1000 g

Péntek 2019/11/22

Kenomájas zsemle zöldséggel
213 kcal 890 kJ
A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Szezámmag, Csillagfûrt,

Alma
47 kcal 196 kJ

Kalória:	259,54kcal
Energia:	1.085,38 kJ
Zsír::	7,7100 g
Fehérje:	7,1800 g
Szénhidrát:	40,1300 g
Só:	0,6620 g
Cukor:	2,0100 g
Tel.zsírsav:	2,7600 g

Kecskeméti Református Egyházközség, Kecskemét Szabadság tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2019.11.15 8:06

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Ablonci Karolina

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2019/11/18

Hétfo 2019/11/18	Kedd 2019/11/19	Szerda 2019/11/20	Csütörtök 2019/11/21	Péntek 2019/11/22
Felvágottas kenyér, margarinnal, zöldsé 242 kcal 1.011 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Sonkás rozskenyér zöldséggel** 216 kcal 905 kJ A:Glutén,	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Üdíto 2 dl.** 64 kcal 268 kJ	**Kenomájas zsemle zöldséggel** 206 kcal 863 kJ A:Glutén, Szójabab,
		Banán 71 kcal 298 kJ	**Kifli** 148 kcal 617 kJ A:Glutén,	
		Fahéjas csiga 521 kcal 2.180 kJ A:Glutén,		

	Hétfo	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Kalória:	241,77 kcal	216,30kcal	621,13kcal	211,50kcal	206,38kcal
Energia:	1.011,07 kJ	904,54kJ	2.597,52 kJ	884,47kJ	863,06 kJ
Zsír::	8,5440 g	7,3400 g	27,7021 g	2,1500 g	10,8900 g
Fehérje:	7,3400 g	7,8400 g	6,6608 g	5,5500 g	4,2360 g
Szénhidrát:	27,8660 g	28,7300 g	75,3030 g	43,1500 g	25,2530 g
Só:	0,6800 g	0,8320 g	0,0000 g	0,2700 g	0,3320 g
Cukor:	0,0900 g	0,8700 g	7,0840 g	13,6000 g	1,2860 g
Tel.zsírsav:	3,9760 g	2,9200 g	0,0000 g	0,2000 g	4,0560 g