Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2021.05.06 11:42

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA EBÉD
Dátum: 2021/05/10

Hétfo 2021/05/10	Kedd 2021/05/11	Szerda 2021/05/12	Csütörtök 2021/05/13	Péntek 2021/05/14
Brassói aprópecsenye 368 kcal 1.539 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	**Száraz bableves** 182 kcal 763 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	**Tarhonya leves** 134 kcal 542 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	**Csontleves** 93 kcal 376 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	**Fahéjas szilvaleves** 124 kcal 520 kJ A:Glutén, Tej,
Csemege uborka 7 kcal 29 kJ A:Mustár,	**Túrós metélt** 330 kcal 1.382 kJ A:Tojás, Tej,	**Tökfozelék** 104 kcal 436 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	**Natur halfilé** 100 kcal 419 kJ A:Halak,	**Csirkemell tokány** 126 kcal 525 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Spárgakrém leves 183 kcal 766 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szójabab, Diófélék, Szezámmag,	**Alma** 47 kcal 196 kJ	**Dinsztelt sertés** 108 kcal 450 kJ	**Burgonya köret** 188 kcal 786 kJ	**Barna rizs köret** 239 kcal 998 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
		Kenyér teljes kiorlésu 134 kcal 558 kJ A:Glutén,	**Friss saláta öntettel** 99 kcal 412 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,	**Párolt sárgarépa** 86 kcal 360 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Diófélék,
Kalória: 558,17 kcal Energia: 2.334,14 kJ Zsír:: 34,6496 g Fehérje: 15,7408 g Szénhidrát: 41,1156 g Só: 2,3163 g Cukor: 1,9040 g Tel.zsírsav: 11,6400 g	Kalória: 559,56kcal Energia: 2.340,03kJ Zsír:: 13,6008 g Fehérje: 23,4274 g Szénhidrát: 80,6397 g Só: 2,1376 g Cukor: 6,0998 g Tel.zsírsav: 1,0125 g	Kalória: 479,45kcal Energia: 1.986,81 kJ Zsír:: 16,5832 g Fehérje: 24,1212 g Szénhidrát: 54,7376 g Só: 2,9292 g Cukor: 2,1456 g Tel.zsírsav: 1,7661 g	Kalória: 479,66kcal Energia: 1.993,39kJ Zsír:: 10,3869 g Fehérje: 26,1201 g Szénhidrát: 62,7858 g Só: 3,8942 g Cukor: 17,8720 g Tel.zsírsav: 0,4005 g	Kalória: 574,40kcal Energia: 2.401,86 kJ Zsír:: 15,0144 g Fehérje: 29,0908 g Szénhidrát: 68,1904 g Só: 2,8250 g Cukor: 22,6332 g Tel.zsírsav: 4,7426 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2021.05.06 11:43

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "EBÉD ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/05/10

Hétfo 2021/05/10	Kedd 2021/05/11	Szerda 2021/05/12	Csütörtök 2021/05/13	Péntek 2021/05/14
Brassói aprópecsenye 536 kcal 2.241 kJ	**Száraz bableves** 143 kcal 596 kJ A:Glutén,	**Zöldség leves** 62 kcal 251 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Csontleves** 90 kcal 365 kJ A:Glutén, Tojás, Zeller,	**Fahéjas szilvaleves** 124 kcal 520 kJ A:Glutén, Tej,
Csemege uborka 7 kcal 29 kJ A:Mustár,	**Diós metélt** 422 kcal 1.765 kJ A:Tojás, Tej, Diófélék,	**Párolt sertés szelet** 155 kcal 649 kJ	**Natur halfilé** 110 kcal 460 kJ A:Halak,	**Csirkemell tokány** 129 kcal 539 kJ
Gombaleves 117 kcal 473 kJ A:Glutén, Tojás,	**Alma** 36 kcal 152 kJ	**Tökfozelék** 108 kcal 452 kJ A:Glutén,	**Burgonya köret** 188 kcal 786 kJ	**Barna rizs köret** 177 kcal 738 kJ
		Kenyér teljes kiorlésu 80 kcal 335 kJ A:Glutén,	**Friss saláta** 30 kcal 124 kJ	**Párolt sárgarépa** 58 kcal 242 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Zeller,
Kalória: 659,58 kcal Energia: 2.742,64 kJ Zsír:: 34,6185 g Fehérje: 23,5827 g Szénhidrát: 57,5745 g Só: 1,4882 g Cukor: 1,9629 g Tel.zsírsav: 8,9040 g	Kalória: 601,05kcal Energia: 2.513,51kJ Zsír:: 17,5574 g Fehérje: 18,0455 g Szénhidrát: 88,5305 g Só: 1,3729 g Cukor: 19,8050 g Tel.zsírsav: 0,6611 g	Kalória: 405,09kcal Energia: 1.686,52 kJ Zsír:: 14,0286 g Fehérje: 24,5817 g Szénhidrát: 40,0047 g Só: 2,5204 g Cukor: 2,3831 g Tel.zsírsav: 0,7938 g	Kalória: 417,85kcal Energia: 1.734,90kJ Zsír:: 9,2714 g Fehérje: 25,7405 g Szénhidrát: 51,4608 g Só: 2,6670 g Cukor: 10,1771 g Tel.zsírsav: 0,4000 g	Kalória: 487,81kcal Energia: 2.039,73 kJ Zsír:: 16,8329 g Fehérje: 23,2950 g Szénhidrát: 55,7689 g Só: 1,2274 g Cukor: 18,6613 g Tel.zsírsav: 4,7027 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2021.05.06 11:41

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI"
Dátum: 2021/05/10

Hétfo 2021/05/10	Kedd 2021/05/11	Szerda 2021/05/12	Csütörtök 2021/05/13	Péntek 2021/05/14
Tea 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ
Karamellás tej 150 kcal 627 kJ A:Tej,	**Tejeskávé** 128 kcal 536 kJ A:Glutén, Tej,	**Kenomájas kenyér zöldséggel** 208 kcal 869 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Sajtos kenyér zöldséggel** 280 kcal 1.172 kJ A:Glutén, Tej,	**Fott virsli ketchup** 271 kcal 1.135 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,
Margarinos kenyér fott tojással 154 kcal 643 kJ A:Glutén, Tojás,	**Fonott kalács** 144 kcal 600 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezámmag, Szezámmag,			
Kalória: 332,25 kcal Energia: 1.389,44 kJ Zsír:: 9,8814 g Fehérje: 12,3431 g Szénhidrát: 50,3873 g Só: 0,5636 g Cukor: 30,0000 g Tel.zsírsav: 2,6480 g	Kalória: 300,24kcal Energia: 1.255,56kJ Zsír:: 4,7014 g Fehérje: 8,8221 g Szénhidrát: 42,6483 g Só: 0,3610 g Cukor: 26,0000 g Tel.zsírsav: 2,8600 g	Kalória: 236,51kcal Energia: 989,06 kJ Zsír:: 6,7014 g Fehérje: 8,0821 g Szénhidrát: 28,2883 g Só: 0,9000 g Cukor: 7,0300 g Tel.zsírsav: 2,7300 g	Kalória: 308,97kcal Energia: 1.292,08kJ Zsír:: 12,5214 g Fehérje: 13,4171 g Szénhidrát: 28,2433 g Só: 0,9219 g Cukor: 7,2150 g Tel.zsírsav: 5,9300 g	Kalória: 299,91kcal Energia: 1.254,19 kJ Zsír:: 10,5314 g Fehérje: 12,1421 g Szénhidrát: 31,5983 g Só: 1,7500 g Cukor: 9,6500 g Tel.zsírsav: 4,3300 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2021.05.06 11:42

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "TÍZÓRAI ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/05/10

Hétfo 2021/05/10	Kedd 2021/05/11	Szerda 2021/05/12	Csütörtök 2021/05/13	Péntek 2021/05/14
Tea 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ	**Tea** 29 kcal 120 kJ
Tej 9 kcal 39 kJ	**Tej** 9 kcal 39 kJ	**Kenomájas kenyér zöldséggel** 200 kcal 838 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Zala felvágott teljeskiorléso kenyérrel zöldséggel** 188 kcal 784 kJ A:Glutén, Szójabab,	**Fott virsli ketchup** 271 kcal 1.135 kJ A:Glutén, Mustár, Szójabab,
Margarinos kenyér fott tojással 177 kcal 740 kJ A:Glutén, Tojás,	**Briós** 149 kcal 623 kJ A:Glutén,			
Kalória: 215,08 kcal Energia: 899,43 kJ Zsír:: 6,4271 g Fehérje: 6,3287 g Szénhidrát: 29,1366 g Só: 0,3580 g Cukor: 7,7100 g Tel.zsírsav: 0,6000 g	Kalória: 187,01kcal Energia: 782,06kJ Zsír:: 2,6014 g Fehérje: 3,7021 g Szénhidrát: 29,5503 g Só: 0,2180 g Cukor: 21,2600 g Tel.zsírsav: 1,3500 g	Kalória: 228,96kcal Energia: 957,49 kJ Zsír:: 5,8014 g Fehérje: 6,0221 g Szénhidrát: 30,3283 g Só: 0,7450 g Cukor: 21,2700 g Tel.zsírsav: 2,3700 g	Kalória: 216,11kcal Energia: 903,75kJ Zsír:: 6,5014 g Fehérje: 5,1021 g Szénhidrát: 27,0583 g Só: 0,3120 g Cukor: 7,0100 g Tel.zsírsav: 2,6000 g	Kalória: 299,91kcal Energia: 1.254,19 kJ Zsír:: 10,5314 g Fehérje: 12,1421 g Szénhidrát: 31,5983 g Só: 1,7500 g Cukor: 9,6500 g Tel.zsírsav: 4,3300 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2021.05.06 11:44

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA "UZSONNA"
Dátum: 2021/05/10

Hétfo 2021/05/10	Kedd 2021/05/11	Szerda 2021/05/12	Csütörtök 2021/05/13	Péntek 2021/05/14
Kifli kocka sajttal 218 kcal 910 kJ A:Glutén, Tej,	**Sonkaszalámis kenyér zöldséggel** 250 kcal 1.047 kJ A:Glutén, Tej,	**Tej** 112 kcal 468 kJ A:Tej,	**Nápolyi** 313 kcal 1.307 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Szójabab,	**Gyümölcsös joghurt** 113 kcal 470 kJ A:Glutén, Tej, Földimogyoró, Diófélék,
		Sajtos rúd 202 kcal 845 kJ A:Glutén, Tojás, Tej, Szójabab,		**Müzli szelet** 78 kcal 327 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,
Kalória: 217,70 kcal Energia: 910,40 kJ Zsír:: 4,1300 g Fehérje: 6,3100 g Szénhidrát: 33,0500 g Só: 0,3900 g Cukor: 0,9800 g Tel.zsírsav: 1,8000 g	Kalória: 250,40kcal Energia: 1.047,15kJ Zsír:: 9,3600 g Fehérje: 12,8900 g Szénhidrát: 29,2300 g Só: 0,3070 g Cukor: 0,0000 g Tel.zsírsav: 0,0000 g	Kalória: 314,00kcal Energia: 1.313,12 kJ Zsír:: 15,5000 g Fehérje: 10,6000 g Szénhidrát: 32,2000 g Só: 0,8050 g Cukor: 9,8000 g Tel.zsírsav: 8,2000 g	Kalória: 312,60kcal Energia: 1.307,26kJ Zsír:: 19,8600 g Fehérje: 2,8800 g Szénhidrát: 30,6600 g Só: 0,1200 g Cukor: 14,8200 g Tel.zsírsav: 8,4600 g	Kalória: 190,70kcal Energia: 797,49 kJ Zsír:: 4,9850 g Fehérje: 5,5000 g Szénhidrát: 30,9500 g Só: 0,1575 g Cukor: 21,3500 g Tel.zsírsav: 2,8950 g

Kecskeméti Református
Egyházközség, Kecskemét Szabadság
tér 7. 6000

Étlap

Nyomtatás dátuma:
2021.05.06 11:44

Étlap változtatás jogát fenntartjuk

Nyomtatta : Makkos Orsolya

Menü: ÓVODA"UZSONNA ÉRZÉKENY"
Dátum: 2021/05/10

Hétfo 2021/05/10	Kedd 2021/05/11	Szerda 2021/05/12	Csütörtök 2021/05/13	Péntek 2021/05/14
Párizsis zsemle zöldséggel 202 kcal 847 kJ A:Glutén,	**Sonkaszalámis kenyér zöldséggel** 177 kcal 741 kJ A:Glutén,	**Tej** 9 kcal 39 kJ	**Puffasztott ízesített rizs** 94 kcal 392 kJ A:Glutén,	**Müzli szelet** 83 kcal 346 kJ A:Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Diófélék,
		Croissant 236 kcal 987 kJ A:Glutén,		**Üdíto 2 dl.** 64 kcal 268 kJ

Kalória:	202,45 kcal	Kalória:	177,20kcal	Kalória:	245,38kcal	Kalória:	93,72kcal	Kalória:	146,63kcal
Energia:	846,64 kJ	Energia:	741,05kJ	Energia:	1.026,15 kJ	Energia:	391,93kJ	Energia:	613,21 kJ
Zsír::	6,6950 g	Zsír::	3,9800 g	Zsír::	11,6000 g	Zsír::	3,7400 g	Zsír::	3,0400 g
Fehérje:	6,1450 g	Fehérje:	8,2000 g	Fehérje:	4,6740 g	Fehérje:	1,3420 g	Fehérje:	2,0977 g
Szénhidrát:	27,7650 g	Szénhidrát:	27,2100 g	Szénhidrát:	4,2960 g	Szénhidrát:	14,3000 g	Szénhidrát:	28,5429 g
Só:	0,7050 g	Só:	0,9000 g	Só:	0,0180 g	Só:	0,0132 g	Só:	0,0381 g
Cukor:	0,1500 g	Cukor:	0,1300 g	Cukor:	0,6600 g	Cukor:	5,9400 g	Cukor:	20,0114 g
Tel.zsírsav:	1,4800 g	Tel.zsírsav:	0,7600 g	Tel.zsírsav:	0,0000 g	Tel.zsírsav:	3,5200 g	Tel.zsírsav:	1,5771 g