



Reménység Iskola

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05584) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "A"	Tízórai	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj[7], Kígyóuborka, Karamellástej[7]	Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávét [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóuborka, Kakaó [7,(1,5)]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém házi[7], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 422.65 Kcal / 1,766.68 KJ	Energia: 388.86 Kcal / 1,625.43 KJ	Energia: 378.81 Kcal / 1,583.43 KJ	Energia: 291.20 Kcal / 1,217.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		12.20 g16.65 g8.09 g	13.57 g8.56 g4.60 g	18.28 g9.47 g4.31 g	6.39 g8.65 g4.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53.58 g12.99 g1.18 g	63.41 g15.55 g0.80 g	52.92 g9.99 g1.64 g	45.65 g9.99 g1.08 g
	Ebéd	Zöldbableves, kiskocka[1], Vadas tokány[1,7,10,(12)], Spagetti[1]	Lebbencsleves[1,9,12], Húsgombóc[3], Paradicsomos káposzta[1], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Csirkemell Pizzasütő módra [7], Petr. tört burgonya[6,12, (1,7)]	Hamis betyárleves [1,3,7,10,12], Túróval töltött gombóc öntettel[1,7,12], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 784.71 Kcal / 3,280.09 KJ	Energia: 824.28 Kcal / 3,445.49 KJ	Energia: 763.04 Kcal / 3,189.51 KJ	Energia: 727.53 Kcal / 3,041.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		32.44 g38.28 g9.88 g	26.24 g28.65 g7.10 g	42.67 g24.49 g9.34 g	20.65 g13.94 g3.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.29 g4.00 g3.19 g	111.88 g19.98 g3.09 g	90.13 g18.99 g2.97 g	125.09 g4.00 g2.84 g
	Uzsonna	Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Fűszeres kockasajt[7]	Meggyes bukta[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Sajtos croissant[1,3,7]
		Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ	Energia: 192.60 Kcal / 805.07 KJ	Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		2.35 g9.50 g5.00 g	6.27 g6.43 g3.97 g	3.70 g2.95 g1.50 g	6.50 g10.00 g5.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.50 g5.50 g0.26 g	27.15 g1.85 g1.38 g	29.50 g9.00 g0.16 g	18.00 g0.75 g0.90 g



(05964) Ét.
Reménység
Iskola 7-10 év
"A"

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Zöldpaprika, Karamellástej[7]			Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávés [1,7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóborka, Kakaó [7,(1,5)]			Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém házi[7], Gyümölcs tea kf.		
	Energia: 388.65 Kcal / 1,624.56 KJ			Energia: 326.27 Kcal / 1,363.81 KJ			Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 KJ			Energia: 262.30 Kcal / 1,096.41 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	12.24 g	12.71 g	6.16 g	11.22 g	7.16 g	3.85 g	15.97 g	7.92 g	3.65 g	5.55 g	8.55 g	4.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.94 g	12.99 g	1.17 g	53.43 g	13.04 g	0.67 g	48.17 g	9.99 g	1.35 g	39.65 g	8.99 g	0.94 g
Ebéd	Zöldbableves, kiskocka[1], Vadas tokány[1,7,10,(12)], Spagetti[1]			Lebbencsleves[1,9,12], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc[3], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Gyümölcsleves [1,7], Csirkemell Pizzasütő módra [7], Petr. tört burgonya[6,12, (1,7)]			Hamis betyárleves [1,7,10,12], Túróval töltött gombóc öntettel[1,7,12], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
	Energia: 678.52 Kcal / 2,836.21 KJ			Energia: 732.00 Kcal / 3,059.76 KJ			Energia: 610.43 Kcal / 2,551.60 KJ			Energia: 640.49 Kcal / 2,677.25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	28.42 g	33.09 g	8.65 g	24.26 g	26.43 g	6.80 g	33.73 g	17.28 g	6.64 g	17.57 g	12.82 g	3.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67.36 g	3.00 g	2.82 g	96.25 g	14.99 g	2.86 g	77.55 g	14.99 g	1.45 g	109.59 g	4.00 g	2.45 g
Uzsonna	Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]			Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Fűszeres kockasajt[7]			Meggyes bukta[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]			Sajtos croissant[1,3,7]		
	Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ			Energia: 192.60 Kcal / 805.07 KJ			Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ			Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	2.35 g	9.50 g	5.00 g	6.27 g	6.43 g	3.97 g	3.70 g	2.95 g	1.50 g	6.50 g	10.00 g	5.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.50 g	5.50 g	0.26 g	27.15 g	1.85 g	1.38 g	29.50 g	9.00 g	0.16 g	18.00 g	0.75 g	0.90 g

Nyomokban moggyorót, dióféléket szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!





Reménység Iskola

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05599) Ét. Reménység Iskola 7-10 év "B"	Tízórai	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Zöldpaprika, Karamellástej[7]	Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávé [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóborka, Kakaó [7,(1,5)]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém házi[7], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 388.65 Kcal / 1,624.56 KJ	Energia: 326.27 Kcal / 1,363.81 KJ	Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 KJ	Energia: 262.30 Kcal / 1,096.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.24 g12.71 g6.16 g	11.22 g7.16 g3.85 g	15.97 g7.92 g3.65 g	5.55 g8.55 g4.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53.94 g12.99 g1.17 g	53.43 g13.04 g0.67 g	48.17 g9.99 g1.35 g	39.65 g8.99 g0.94 g
	Ebéd	Zöldbableves, kiskocka[1], Szegedi tarhonyáshús[1,12], Savanyú[15,(10,12)]	Lebbencsleves[1,9,12], Mexikói húsos bab(9,12), Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Sertés pörkölt [1], Főtt burgonya [12], Savanyú[10,(12)]	Hamis betyárleves [1,7,10,12], Tejberizs gyümölcs öntettel[7,(12)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 650.77 Kcal / 2,720.22 KJ	Energia: 701.90 Kcal / 2,933.94 KJ	Energia: 710.16 Kcal / 2,968.47 KJ	Energia: 625.75 Kcal / 2,615.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		26.84 g30.73 g8.65 g	28.13 g25.36 g6.89 g	24.62 g31.47 g9.85 g	18.53 g7.69 g2.69 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		63.68 g0.12 g3.14 g	87.73 g3.00 g2.33 g	77.69 g15.06 g2.93 g	117.35 g25.97 g1.86 g
	Uzsonna	Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Fűszeres kockasajt[7]	Meggyes bukta[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Sajtos croissant[1,3,7]
		Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ	Energia: 192.60 Kcal / 805.07 KJ	Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		2.35 g9.50 g5.00 g	6.27 g6.43 g3.97 g	3.70 g2.95 g1.50 g	6.50 g10.00 g5.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.50 g5.50 g0.26 g	27.15 g1.85 g1.38 g	29.50 g9.00 g0.16 g	18.00 g0.75 g0.90 g



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05677) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "B"	Tízórai	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj[7], Kígyóuborka, Karamellástej[7]			Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Tejeskávét [1,7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóuborka, Kakaó [7,(1,5)]			Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém házi[7], Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 422.65 Kcal / 1,766.68 KJ			Energia: 388.86 Kcal / 1,625.43 KJ			Energia: 378.81 Kcal / 1,583.43 KJ			Energia: 291.20 Kcal / 1,217.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.20 g	16.65 g	8.09 g	13.57 g	8.56 g	4.60 g	18.28 g	9.47 g	4.31 g	6.39 g	8.65 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.58 g	12.99 g	1.18 g	63.41 g	15.55 g	0.80 g	52.92 g	9.99 g	1.64 g	45.65 g	9.99 g	1.08 g
	Ebéd	Zöldbableves, kiskocka[1], Szegedi tarhonyáshús[1,12], Savanyú[15,(10,12)]			Lebbencsleves[1,9,12], Mexikói húsos bab(9,12), Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Gyümölcsleves [1,7], Sertés pörkölt [1], Főtt burgonya [12], Savanyú[10,(12)]			Hamis betyárleves [1,3,7,10,12], Tejberizs gyümölcs öntettel[7,(12)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 758.76 Kcal / 3,171.62 KJ			Energia: 799.62 Kcal / 3,342.41 KJ			Energia: 818.13 Kcal / 3,419.78 KJ			Energia: 749.93 Kcal / 3,134.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.12 g	37.10 g	10.30 g	31.62 g	28.79 g	7.63 g	28.72 g	38.77 g	12.06 g	22.62 g	9.14 g	3.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.27 g	0.14 g	3.70 g	100.56 g	3.50 g	2.75 g	83.28 g	18.40 g	3.57 g	140.59 g	28.97 g	2.31 g
	Uzsonna	Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]			Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Fűszeres kockasajt[7]			Meggyes bukta[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]			Sajtos croissant[1,3,7]		
		Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ			Energia: 192.60 Kcal / 805.07 KJ			Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ			Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.35 g	9.50 g	5.00 g	6.27 g	6.43 g	3.97 g	3.70 g	2.95 g	1.50 g	6.50 g	10.00 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

Nyomokban moggyorót, diófélétet szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

