



Reménység Iskola

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05599) Ét. Reménység Iskola 7-10 év "B"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóuborka, Vaníliás tej[7]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[3,7,10], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 318.79 Kcal / 1,332.54 KJ	Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 KJ	Energia: 272.96 Kcal / 1,140.97 KJ	Energia: 305.50 Kcal / 1,276.99 KJ	Energia: 250.24 Kcal / 1,046.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.81 g11.45 g6.57 g	12.64 g13.25 g6.15 g	8.32 g8.64 g3.39 g	15.19 g6.91 g3.09 g	5.95 g7.00 g1.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.28 g8.99 g1.25 g	53.10 g11.99 g1.18 g	39.48 g8.99 g1.53 g	44.22 g9.99 g1.37 g	39.01 g8.99 g0.67 g
	Ebéd	Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Tejfölös zöldbabfőzelék [1,7], Húsgolyók Kb 5db[1,3,6], Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Húsgaluska leves[1,3], Spanyol tejszínes rizottó[7]	Zöldborsóleves[1], Paprikás burgonya [12], Csemege uborka[10,(12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	Sajtkrémleves, kenyérkocka [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Lecsós csirkecsíkok, Párolt rizs	Hamis raguleves[1,7], Mákos metélt [1], Gyümölcs
		Energia: 628.36 Kcal / 2,626.54 KJ	Energia: 696.71 Kcal / 2,912.25 KJ	Energia: 667.11 Kcal / 2,788.52 KJ	Energia: 649.65 Kcal / 2,715.54 KJ	Energia: 594.02 Kcal / 2,483.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.87 g25.51 g5.67 g	34.34 g29.96 g7.96 g	23.12 g20.64 g6.87 g	37.69 g23.41 g7.96 g	17.89 g18.09 g4.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.92 g2.20 g3.85 g	71.44 g0.00 g2.79 g	93.74 g2.94 g2.29 g	71.15 g0.00 g2.77 g	88.37 g14.99 g1.99 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]	R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 130.51 Kcal / 545.53 KJ	Energia: 205.00 Kcal / 856.90 KJ	Energia: 214.20 Kcal / 895.36 KJ	Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.15 g12.00 g6.50 g	3.91 g3.49 g1.44 g	6.45 g4.22 g2.08 g	3.94 g8.46 g3.58 g	5.58 g9.60 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.00 g13.50 g0.40 g	20.85 g0.24 g0.43 g	34.43 g8.50 g0.87 g	29.94 g1.17 g0.52 g	19.20 g3.94 g1.20 g



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

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóuborka, Vanília tea[7]			Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskáv[1,7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[3,7,10], Gyümölcs tea kf.		
	Energia: 318.79 Kcal / 1,332.54 KJ			Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 KJ			Energia: 272.96 Kcal / 1,140.97 KJ			Energia: 305.50 Kcal / 1,276.99 KJ			Energia: 250.24 Kcal / 1,046.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.81 g	11.45 g	6.57 g	12.64 g	13.25 g	6.15 g	8.32 g	8.64 g	3.39 g	15.19 g	6.91 g	3.09 g	5.95 g	7.00 g	1.20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.28 g	8.99 g	1.25 g	53.10 g	11.99 g	1.18 g	39.48 g	8.99 g	1.53 g	44.22 g	9.99 g	1.37 g	39.01 g	8.99 g	0.67 g
Ebéd	Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Magyaros csirkemáj[1], Szarvacska tészta[1], Csemege uborka[10,(12)]			Húsgaluska leves[1,3], Rizseshús, Csalamádé(12)			Zöldborsóleves[1], Tökfőzelék [1,7], Fasírt [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs			Sajtkrémleves, kenyérkocka [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Rántott csirkemell sütőben [1,3], Petr. burgonya [12], Savanyú[10,15,(12)]			Hamis raguleves[1,7], Káposztás kocka[1], Gyümölcs		
	Energia: 711.71 Kcal / 2,974.95 KJ			Energia: 740.01 Kcal / 3,093.24 KJ			Energia: 687.16 Kcal / 2,872.33 KJ			Energia: 676.94 Kcal / 2,829.61 KJ			Energia: 533.89 Kcal / 2,231.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30.93 g	28.41 g	4.80 g	29.77 g	37.93 g	11.37 g	26.02 g	28.55 g	8.10 g	41.27 g	21.46 g	7.84 g	14.84 g	15.12 g	2.76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.24 g	1.34 g	2.63 g	68.85 g	0.00 g	2.66 g	78.34 g	5.30 g	2.36 g	78.01 g	0.00 g	3.16 g	82.81 g	7.99 g	2.12 g
Uzsonna	Vanília croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]			Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]			R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]			Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]			Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]		
	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ			Energia: 130.51 Kcal / 545.53 KJ			Energia: 205.00 Kcal / 856.90 KJ			Energia: 214.20 Kcal / 895.36 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.15 g	12.00 g	6.50 g	3.91 g	3.49 g	1.44 g	6.45 g	4.22 g	2.08 g	3.94 g	8.46 g	3.58 g	5.58 g	9.60 g	5.22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.00 g	13.50 g	0.40 g	20.85 g	0.24 g	0.43 g	34.43 g	8.50 g	0.87 g	29.94 g	1.17 g	0.52 g	19.20 g	3.94 g	1.20 g

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





Reménység Iskola

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05584) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "A"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóuborka, Vaníliás tej[7]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[3,7,10], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 364.98 Kcal / 1,525.62 KJ	Energia: 395.19 Kcal / 1,651.89 KJ	Energia: 326.76 Kcal / 1,365.86 KJ	Energia: 349.50 Kcal / 1,460.91 KJ	Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16.58 g15.26 g8.80 g	12.64 g13.25 g6.15 g	10.20 g11.42 g4.48 g	17.50 g8.51 g3.73 g	6.92 g11.01 g1.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.44 g8.99 g1.52 g	53.10 g11.99 g1.18 g	44.64 g8.99 g1.90 g	49.02 g9.99 g1.69 g	43.93 g8.99 g0.67 g
	Ebéd	Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Magyaros csirkemáj[1], Szarvacska tészta[1], Csemege uborka[10,(12)]	Húsgaluska leves[1,3], Rizseshús, Csalamádé[12]	Zöldborsóleves[1], Tökfőzelék [1,7], Fasírt [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	Sajtkrémleves, kenyérkocka [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Rántott csirkemell sütőben [1,3], Petr. burgonya [12], Savanyú[10,15,(12)]	Hamis raguleves[1,7], Káposztás kocka[1], Gyümölcs
		Energia: 837.85 Kcal / 3,502.21 KJ	Energia: 910.49 Kcal / 3,805.85 KJ	Energia: 771.67 Kcal / 3,225.58 KJ	Energia: 768.79 Kcal / 3,213.54 KJ	Energia: 624.70 Kcal / 2,611.25 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.96 g33.66 g5.82 g	38.26 g48.13 g14.88 g	28.59 g31.46 g8.69 g	48.02 g24.55 g8.57 g	16.56 g19.62 g3.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		94.47 g1.79 g3.16 g	79.82 g0.00 g3.34 g	89.87 g7.00 g2.99 g	87.07 g0.00 g3.71 g	93.44 g9.99 g2.62 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]	R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 130.51 Kcal / 545.53 KJ	Energia: 205.00 Kcal / 856.90 KJ	Energia: 214.20 Kcal / 895.36 KJ	Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.15 g12.00 g6.50 g	3.91 g3.49 g1.44 g	6.45 g4.22 g2.08 g	3.94 g8.46 g3.58 g	5.58 g9.60 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.00 g13.50 g0.40 g	20.85 g0.24 g0.43 g	34.43 g8.50 g0.87 g	29.94 g1.17 g0.52 g	19.20 g3.94 g1.20 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05677) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "B"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóborka, Vaníliás tej[7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[3,7,10], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 364.98 Kcal / 1,525.62 KJ	Energia: 436.23 Kcal / 1,823.44 KJ	Energia: 326.76 Kcal / 1,365.86 KJ	Energia: 373.60 Kcal / 1,561.65 KJ	Energia: 311.19 Kcal / 1,300.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		16.58 g15.26 g8.80 g	14.34 g14.65 g6.56 g	10.20 g11.42 g4.48 g	18.31 g8.66 g3.78 g	6.92 g11.01 g1.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.44 g8.99 g1.52 g	58.25 g14.49 g1.24 g	44.64 g8.99 g1.90 g	53.62 g9.99 g1.77 g	43.93 g8.99 g0.67 g
	Ebéd	BurgonyakréMLEves gyönggyel[1,3,7,12], Zöldbabfőzelék [1,7], Húsgolyók kb:6 db[1,3,6], Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Húsgaluska leves[1,3], Spanyol tejszínes rizottó[7]	Zöldborsóleves[1], Paprikás burgonya [12], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	SajtkréMLEves, kenyérkocka [1,6,7,(3,5,8,9,10,11,12)], Lecsós csirkecsíkok, Párolt rizs	Hamis raguleves[1,7], Mákos metélt [1], Gyümölcs
		Energia: 732.21 Kcal / 3,060.64 KJ	Energia: 858.43 Kcal / 3,588.24 KJ	Energia: 782.67 Kcal / 3,271.56 KJ	Energia: 734.90 Kcal / 3,071.88 KJ	Energia: 653.57 Kcal / 2,731.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		26.39 g29.88 g6.81 g	44.29 g38.55 g10.84 g	27.98 g24.55 g8.36 g	44.22 g25.75 g8.58 g	19.29 g20.70 g5.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		87.18 g3.00 g3.97 g	82.56 g0.00 g3.42 g	108.88 g2.00 g2.89 g	80.55 g0.00 g2.94 g	95.86 g14.99 g2.38 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]	Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]	R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]	Pizzás csiga[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 130.51 Kcal / 545.53 KJ	Energia: 205.00 Kcal / 856.90 KJ	Energia: 214.20 Kcal / 895.36 KJ	Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		3.15 g12.00 g6.50 g	3.91 g3.49 g1.44 g	6.45 g4.22 g2.08 g	3.94 g8.46 g3.58 g	5.58 g9.60 g5.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.00 g13.50 g0.40 g	20.85 g0.24 g0.43 g	34.43 g8.50 g0.87 g	29.94 g1.17 g0.52 g	19.20 g3.94 g1.20 g

Nyomokban mogyorót, dióféléket szezámagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

