



Reménység Iskola

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		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), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávé [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(6,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Kakaó [7,(1,5)]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóborka, Mézes tea
		Energia: 312.63 Kcal / 1,306.79 KJ	Energia: 324.40 Kcal / 1,355.99 KJ	Energia: 319.68 Kcal / 1,336.26 KJ	Energia: 381.54 Kcal / 1,594.84 KJ	Energia: 293.29 Kcal / 1,225.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.90 g12.82 g5.26 g	12.34 g10.11 g3.93 g	14.06 g11.50 g2.63 g	14.92 g12.87 g5.59 g	5.65 g8.53 g4.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.60 g9.11 g1.25 g	44.37 g8.99 g1.08 g	38.14 g8.99 g1.02 g	49.07 g9.99 g1.92 g	47.27 g16.20 g0.85 g
	Ebéd	Karalábéleves vajas galuskával[1,3,6,(7)], Sóskamártás[1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya [12]	Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Bolognai spagetti reszelt sajttal[1,7]	Nyári raguleves[1], Húsos zöldséges kuszkus[1, (5,8,9,11)], Vegyes vágott[10, (12)], Túró Rudi [6,7,(5,8)]	Paradicsomleves [1,9], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Kukoricás rizs(9), Tartármártás [3,7,10]	Hamis Palóclevés[1,7,12], Piskóta [1,3, (5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 681.03 Kcal / 2,846.71 KJ	Energia: 622.45 Kcal / 2,601.84 KJ	Energia: 862.79 Kcal / 3,606.46 KJ	Energia: 744.92 Kcal / 3,113.77 KJ	Energia: 661.32 Kcal / 2,764.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.96 g23.46 g5.53 g	34.89 g23.27 g7.13 g	38.37 g42.23 g14.44 g	28.27 g25.13 g4.75 g	17.61 g11.19 g2.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		89.73 g19.98 g2.59 g	69.30 g6.99 g1.95 g	80.55 g8.40 g2.22 g	99.08 g12.99 g3.08 g	117.97 g51.46 g2.57 g
	Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding [1,7]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 KJ	Energia: 217.14 Kcal / 907.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.96 g0.64 g1.97 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05964) Ét. Reménység Iskola 7-10 év "A"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávé [1,7]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(6,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Kakaó [7,(1,5)]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóborka, Mézes tea
		Energia: 312.63 Kcal / 1,306.79 KJ	Energia: 324.40 Kcal / 1,355.99 KJ	Energia: 303.08 Kcal / 1,266.87 KJ	Energia: 381.54 Kcal / 1,594.84 KJ	Energia: 293.29 Kcal / 1,225.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.90 g12.82 g5.26 g	12.34 g10.11 g3.93 g	12.90 g11.05 g2.53 g	14.92 g12.87 g5.59 g	5.65 g8.53 g4.11 g
	Ebéd	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.60 g9.11 g1.25 g	44.37 g8.99 g1.08 g	37.04 g8.99 g1.31 g	49.07 g9.99 g1.92 g	47.27 g16.20 g0.85 g
		Karalábéleves vajas galuskával[1,3,6,(7)], Csirkeragu sajtmártásban [1,6,7], Párolt rizs	Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Lasagne[1,3,7,9]	Nyári raguleves[1], Füstölt főtt tarja, Sárgaborsó főzelék [1], Túró Rudi [6,7,(5,8)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves [1,9], Zöldborsós csirkeragu [1], Petr. rizs	Hamis Palócleves[1,7,12], Szilvalek tölt nudli fahéjas szóráttal[1,5,6,7,12,(8)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 695.04 Kcal / 2,905.27 KJ	Energia: 737.34 Kcal / 3,082.08 KJ	Energia: 805.62 Kcal / 3,367.49 KJ	Energia: 613.80 Kcal / 2,565.68 KJ	Energia: 715.41 Kcal / 2,990.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		38.56 g26.23 g8.42 g	35.62 g31.02 g11.66 g	41.69 g34.90 g12.51 g	28.07 g15.99 g2.33 g	13.37 g9.11 g1.43 g
	Uzsonna	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.97 g0.00 g3.35 g	77.35 g2.56 g2.21 g	79.19 g8.40 g3.30 g	88.45 g11.99 g2.02 g	117.92 g18.98 g2.82 g
		Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding [1,7]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 KJ	Energia: 217.14 Kcal / 907.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.96 g0.64 g1.97 g

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





Reménység Iskola

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		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), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávé [1,7]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(6,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Kakaó [7,(1,5)]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóborka, Mézes tea
		Energia: 350.13 Kcal / 1,463.54 KJ	Energia: 348.50 Kcal / 1,456.73 KJ	Energia: 328.68 Kcal / 1,373.88 KJ	Energia: 402.87 Kcal / 1,684.00 KJ	Energia: 317.79 Kcal / 1,328.36 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.77 g13.99 g5.76 g	13.15 g10.26 g3.98 g	13.64 g11.14 g2.57 g	16.11 g14.69 g6.28 g	6.43 g8.61 g4.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.20 g10.11 g1.36 g	48.97 g8.99 g1.15 g	42.34 g8.99 g1.46 g	49.09 g9.99 g2.15 g	52.27 g16.20 g0.99 g
	Ebéd	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Csireragu sajtmártásban[1,6,7], Párolt rizs	Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Lasagne[1,3,7,9]	Nyári raguleves[1], Füstölt főtt tarja, Sárgaborsó főzelék [1], Túró Rudi [6,7,(5,8)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Paradicsomleves [1,9], Zöldborsós csirkeragu[1,7], Petr. rizs	Hamis Palóclevés [1,7,12], Szilvalek tölt nudli fahéjas szórattal[1,5,6,7,12,(8)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 819.21 Kcal / 3,424.30 KJ	Energia: 817.38 Kcal / 3,416.65 KJ	Energia: 946.52 Kcal / 3,956.45 KJ	Energia: 760.04 Kcal / 3,176.97 KJ	Energia: 781.03 Kcal / 3,264.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		41.66 g33.39 g10.14 g	39.14 g33.65 g12.39 g	49.01 g40.32 g14.04 g	34.76 g20.90 g3.26 g	15.20 g10.63 g1.77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		86.56 g0.00 g3.57 g	87.70 g3.07 g2.48 g	94.45 g8.40 g3.32 g	106.97 g14.99 g3.56 g	128.62 g18.98 g3.09 g
	Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding [1,7]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 KJ	Energia: 217.14 Kcal / 907.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.96 g0.64 g1.97 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), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávé [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Halkrém[3,4,10,(6,7,12)], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Sertés párizsi (1,6,7,10), Kakaó [7,(1,5)]	Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóuborka, Mézes tea
		Energia: 350.13 Kcal / 1,463.54 KJ	Energia: 348.50 Kcal / 1,456.73 KJ	Energia: 319.68 Kcal / 1,336.26 KJ	Energia: 402.87 Kcal / 1,684.00 KJ	Energia: 317.79 Kcal / 1,328.36 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.77 g13.99 g5.76 g	13.15 g10.26 g3.98 g	14.06 g11.50 g2.63 g	16.11 g14.69 g6.28 g	6.43 g8.61 g4.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.20 g10.11 g1.36 g	48.97 g8.99 g1.15 g	38.14 g8.99 g1.02 g	49.09 g9.99 g2.15 g	52.27 g16.20 g0.99 g
	Ebéd	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Sós kamártás[1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya [12]	Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Bolognai makaróni reszelt sajttal[1,7,9]	Nyári raguleves[1], Húsos zöldséges kuszkus[1, (5,8,9,11)], Vegyes vágott[10, (12)], Túró Rudi [6,7,(5,8)]	Paradicsomleves [1,9], Sütőben sült rántott hal [1,3,4], Kukoricás rizs(9), Tartármártás [3,7,10]	Hamis Palóclevés [1,7,12], Piskóta [1,3, (5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 784.96 Kcal / 3,281.13 KJ	Energia: 757.75 Kcal / 3,167.40 KJ	Energia: 1,034.24 Kcal / 4,323.12 KJ	Energia: 831.28 Kcal / 3,474.75 KJ	Energia: 751.04 Kcal / 3,139.35 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.90 g26.89 g6.34 g	35.98 g34.21 g10.71 g	46.80 g52.34 g17.62 g	30.96 g27.66 g5.09 g	20.25 g12.86 g3.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		104.52 g24.98 g2.66 g	77.45 g5.99 g2.77 g	91.90 g8.40 g2.69 g	112.01 g15.99 g3.57 g	133.27 g51.46 g2.92 g
	Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding [1,7]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 KJ	Energia: 217.14 Kcal / 907.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.55 g8.00 g4.40 g	3.15 g12.00 g6.50 g	6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	8.48 g5.98 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.50 g6.00 g0.50 g	30.00 g13.50 g0.40 g	41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.96 g0.64 g1.97 g

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

