



Reménység Iskola

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05599) Ét. Reménység Iskola 7-10 év "B"	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Sajtkrém[7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Zöldpaprika, Kakaó [7,(1,5)]	Hot dog [1,6, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Körözött[7], Citromos tea
		Energia: 245.63 Kcal / 1,026.73 KJ	Energia: 352.97 Kcal / 1,475.41 KJ	Energia: 320.20 Kcal / 1,338.44 KJ	Energia: 352.56 Kcal / 1,473.70 KJ	Energia: 250.20 Kcal / 1,045.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.80 g4.80 g2.95 g	11.56 g11.78 g5.69 g	11.24 g13.45 g4.07 g	14.00 g10.61 g4.09 g	10.15 g5.32 g3.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.91 g8.99 g1.14 g	48.16 g9.99 g0.71 g	37.65 g12.72 g2.30 g	48.63 g8.99 g1.46 g	37.82 g8.99 g0.64 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Fejtett babfőzelék [1,7], Sült virsli, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Mediterrán rakott karfiol [1,7]	Húsleves tavaszi módra [1,3,9], Toszkán csirkeragu[7, (12)], Párolt rizs , Gyümölcs	Vaníliás almaleves [1,7], Rántott sajt [1,7,(3,6)], Petr. burgonya [12], Tartármártás [3,7,10]	Bugaci zöldség leves[1,7,12], Darásmetélt lekvárral[1,15], Gyümölcs
		Energia: 662.96 Kcal / 2,771.17 KJ	Energia: 748.84 Kcal / 3,130.15 KJ	Energia: 793.41 Kcal / 3,316.45 KJ	Energia: 676.82 Kcal / 2,829.11 KJ	Energia: 587.98 Kcal / 2,457.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.09 g32.82 g9.01 g	34.44 g40.66 g14.21 g	37.65 g27.40 g6.50 g	16.61 g28.01 g7.22 g	15.04 g11.79 g1.96 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.70 g1.50 g2.85 g	59.87 g0.00 g3.10 g	97.58 g0.00 g3.04 g	87.06 g17.43 g2.13 g	103.29 g4.19 g2.16 g
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Kakaós csiga[1,3, (5,6,7,8,9,11,12)]	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Sonkás kockasajt[7]	Briós[1,3,7]	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]
		Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ	Energia: 174.40 Kcal / 728.99 KJ	Energia: 230.44 Kcal / 963.24 KJ	Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ	Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.83 g4.98 g2.58 g	2.28 g9.60 g4.40 g	8.18 g6.86 g3.98 g	3.30 g1.77 g0.87 g	3.90 g11.40 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.39 g9.07 g0.88 g	19.60 g10.00 g0.40 g	31.80 g1.70 g1.60 g	18.27 g5.73 g0.28 g	27.60 g3.30 g0.60 g



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

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai		Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Sajtkrém[7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Zöldpaprika, Kakaó [7,(1,5)]			Hot dog [1,6, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Körözött[7], Citromos tea		
		Energia: 245.63 Kcal / 1,026.73 KJ			Energia: 352.97 Kcal / 1,475.41 KJ			Energia: 320.20 Kcal / 1,338.44 KJ			Energia: 352.56 Kcal / 1,473.70 KJ			Energia: 250.20 Kcal / 1,045.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.80 g	4.80 g	2.95 g	11.56 g	11.78 g	5.69 g	11.24 g	13.45 g	4.07 g	14.00 g	10.61 g	4.09 g	10.15 g	5.32 g	3.02 g
		Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
		Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
		Só			Só			Só			Só			Só		
		41.91 g	8.99 g	1.14 g	48.16 g	9.99 g	0.71 g	37.65 g	12.72 g	2.30 g	48.63 g	8.99 g	1.46 g	37.82 g	8.99 g	0.64 g
		Tojásleves [1,3], Fűszeres mustáros aprópecsenye [1,7,10,(12)], Gőzölt rizs			Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Csirkepaprikás [1,7], orsó tésztával[1]			Húsleves tavaszi módra [1,3,9], Egybevagdalt[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Kelkáposzta főzelék [1,12], Gyümölcs, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]			Vaníliás almaleves [1,7], Fűszeres sajtos tejfölben sült cs.mell[1,7], Vajas burgonya[6,12,(1,7)]			Bugaci zöldség leves[1,7,12], Tejbegríz kakaószóráttal[1,7, (5)], Gyümölcs		
		Energia: 679.64 Kcal / 2,840.90 KJ			Energia: 683.40 Kcal / 2,856.61 KJ			Energia: 851.18 Kcal / 3,557.93 KJ			Energia: 652.71 Kcal / 2,728.33 KJ			Energia: 573.77 Kcal / 2,398.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.02 g	35.74 g	9.80 g	31.89 g	27.30 g	5.10 g	33.20 g	36.04 g	10.46 g	37.58 g	20.21 g	8.21 g	14.86 g	9.24 g	3.12 g
		Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
		Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
		Só			Só			Só			Só			Só		
		63.48 g	0.50 g	2.28 g	75.97 g	0.00 g	2.55 g	96.24 g	0.00 g	3.24 g	77.72 g	14.99 g	1.98 g	105.76 g	37.76 g	2.04 g
Uzsonna		Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]			Kakaós csiga[1,3, (5,6,7,8,9,11,12)]			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Sonkás kockasajt[7]			Briós[1,3,7]			Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]		
		Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ			Energia: 174.40 Kcal / 728.99 KJ			Energia: 230.44 Kcal / 963.24 KJ			Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ			Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.83 g	4.98 g	2.58 g	2.28 g	9.60 g	4.40 g	8.18 g	6.86 g	3.98 g	3.30 g	1.77 g	0.87 g	3.90 g	11.40 g	6.00 g
		Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
		Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
		Só			Só			Só			Só			Só		
		33.39 g	9.07 g	0.88 g	19.60 g	10.00 g	0.40 g	31.80 g	1.70 g	1.60 g	18.27 g	5.73 g	0.28 g	27.60 g	3.30 g	0.60 g

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





Reménység Iskola

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05584) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "A"	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Sajtkrém[7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj[7], Zöldpaprika, Kakaó [7,(1,5)]	Hot dog [1,6, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Körözött[7], Citromos tea
		Energia: 292.53 Kcal / 1,222.78 Kj	Energia: 389.32 Kcal / 1,627.36 Kj	Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 Kj	Energia: 427.06 Kcal / 1,785.11 Kj	Energia: 262.25 Kcal / 1,096.21 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.47 g6.30 g3.89 g	11.58 g15.78 g7.62 g	11.30 g13.47 g4.07 g	16.59 g15.08 g5.53 g	10.15 g5.32 g3.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.48 g9.99 g1.38 g	48.19 g9.99 g0.71 g	38.65 g13.72 g2.30 g	54.35 g8.99 g2.03 g	40.82 g11.99 g0.64 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Fűszeres mustáros aprópecsenye [1,7,10,(12)], Gőzölt rizs	Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Csirkepaprikás [1,7], orsó tésztával[1]	Húsleves tavaszi módra[1,3], Egybevagdalt[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Kelkáposzta főzelék [1,12], Gyümölcs, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Vanília almaleves [1,7], Fűszeres sajtos tejfölben sült cs.mell[1,7], Vajas tört burgonya[6,12,(1,7)]	Bugaci zöldség leves[1,7,12], Tejbegríz kakaószóráttal[1,7, (5)], Gyümölcs
		Energia: 815.98 Kcal / 3,410.80 Kj	Energia: 786.11 Kcal / 3,285.94 Kj	Energia: 947.38 Kcal / 3,960.05 Kj	Energia: 763.00 Kcal / 3,189.34 Kj	Energia: 651.33 Kcal / 2,722.56 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.21 g44.29 g12.18 g	36.19 g31.08 g6.05 g	39.34 g39.60 g12.04 g	42.56 g25.13 g9.89 g	17.57 g10.91 g3.78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		72.93 g0.60 g2.84 g	88.51 g0.00 g3.08 g	105.84 g0.00 g3.62 g	88.92 g17.98 g3.27 g	118.50 g40.96 g2.42 g
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]	Kakaós csiga[1,3, (5,6,7,8,9,11,12)]	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Sonkás kockasajt[7]	Bríós[1,3,7]	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]
		Energia: 211.16 Kcal / 882.65 Kj	Energia: 174.40 Kcal / 728.99 Kj	Energia: 230.44 Kcal / 963.24 Kj	Energia: 110.93 Kcal / 463.69 Kj	Energia: 228.60 Kcal / 955.55 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.83 g4.98 g2.58 g	2.28 g9.60 g4.40 g	8.18 g6.86 g3.98 g	3.30 g1.77 g0.87 g	3.90 g11.40 g6.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.39 g9.07 g0.88 g	19.60 g10.00 g0.40 g	31.80 g1.70 g1.60 g	18.27 g5.73 g0.28 g	27.60 g3.30 g0.60 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05677) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "B"	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Sajtkrém[7], Paradicsom, Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj[7], Zöldpaprika, Kakaó [7,(1,5)]			Hot dog [1,6, (5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Jégcsapretek, Tejeskávé[1,7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Körözött[7], Citromos tea		
		Energia: 292.53 Kcal / 1,222.78 KJ			Energia: 389.32 Kcal / 1,627.36 KJ			Energia: 324.60 Kcal / 1,356.83 KJ			Energia: 427.06 Kcal / 1,785.11 KJ			Energia: 262.25 Kcal / 1,096.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.47 g	6.30 g	3.89 g	11.58 g	15.78 g	7.62 g	11.30 g	13.47 g	4.07 g	16.59 g	15.08 g	5.53 g	10.15 g	5.32 g	3.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.48 g	9.99 g	1.38 g	48.19 g	9.99 g	0.71 g	38.65 g	13.72 g	2.30 g	54.35 g	8.99 g	2.03 g	40.82 g	11.99 g	0.64 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Fejtett babfőzelék[1,7], Sült virsli, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]			Burgonyakrémleves gyönggyel[1,3,7,12], Mediterrán rakott karfiol [1,7]			Húsleves tavaszi módra[1,3], Toszkán csirkeragu[7,(12)], Párolt rizs , Gyümölcs			Vaníliás almaleves [1,7], Rántott sajt [1,7,(3,6)], Petr. burgonya [12], Tartármártás [3,7,10]			Bugaci zöldség leves[1,7,12], Darásmetélt lekvárral[1,15], Gyümölcs		
		Energia: 845.04 Kcal / 3,532.27 KJ			Energia: 779.97 Kcal / 3,260.27 KJ			Energia: 941.89 Kcal / 3,937.10 KJ			Energia: 818.84 Kcal / 3,422.75 KJ			Energia: 671.60 Kcal / 2,807.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.15 g	43.93 g	12.53 g	35.02 g	42.21 g	14.62 g	47.26 g	34.29 g	8.69 g	20.71 g	34.74 g	8.97 g	17.14 g	13.79 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.98 g	2.00 g	3.83 g	63.41 g	0.00 g	3.20 g	109.32 g	0.00 g	3.40 g	102.95 g	20.98 g	2.67 g	117.37 g	4.89 g	2.38 g
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]			Kakaós csiga[1,3, (5,6,7,8,9,11,12)]			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Sonkás kockasajt[7]			Briós[1,3,7]			Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]		
		Energia: 211.16 Kcal / 882.65 KJ			Energia: 174.40 Kcal / 728.99 KJ			Energia: 230.44 Kcal / 963.24 KJ			Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ			Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.83 g	4.98 g	2.58 g	2.28 g	9.60 g	4.40 g	8.18 g	6.86 g	3.98 g	3.30 g	1.77 g	0.87 g	3.90 g	11.40 g	6.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.39 g	9.07 g	0.88 g	19.60 g	10.00 g	0.40 g	31.80 g	1.70 g	1.60 g	18.27 g	5.73 g	0.28 g	27.60 g	3.30 g	0.60 g

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

