



Reménység Iskola

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda
(05599) Ét. Reménység Iskola 7-10 év "B"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], 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.
		Energia: 243.23 Kcal / 1,016.70 KJ	Energia: 352.97 Kcal / 1,475.41 KJ	Energia: 317.86 Kcal / 1,328.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.98 g5.22 g3.01 g	11.56 g11.78 g5.69 g	11.12 g13.25 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.51 g8.99 g0.76 g	48.16 g9.99 g0.71 g	37.64 g12.72 g2.28 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Bundázott párizsi[1,(3,6,7,10)]	Karalábéleves vajas galuskával[1,3,6,(7)], Milánói makaróni reszelt sajttal[1,7]	Paradicsomleves [1,9], Barbeque csirkecombfilé [1,6,9,10,(3,7,11)], Vajas burgonya[12], Vitamin saláta
		Energia: 693.84 Kcal / 2,900.25 KJ	Energia: 651.22 Kcal / 2,722.10 KJ	Energia: 632.08 Kcal / 2,642.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		22.11 g39.97 g6.89 g	31.21 g25.13 g7.01 g	30.79 g18.85 g2.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.62 g6.99 g2.61 g	76.03 g6.49 g2.81 g	82.53 g18.35 g3.37 g
	Uzsonna	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]	Kakaós csiga[1,3, (5,6,7,8,9,11,12)]	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]
		Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ	Energia: 174.40 Kcal / 728.99 KJ	Energia: 264.60 Kcal / 1,106.03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		3.90 g11.40 g6.00 g	2.28 g9.60 g4.40 g	8.53 g5.24 g2.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.60 g3.30 g0.60 g	19.60 g10.00 g0.40 g	43.43 g8.50 g1.21 g



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

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai		Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], 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.
		Energia: 243.23 Kcal / 1,016.70 Kj	Energia: 352.97 Kcal / 1,475.41 Kj	Energia: 317.86 Kcal / 1,328.65 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.98 g5.22 g3.01 g	11.56 g11.78 g5.69 g	11.12 g13.25 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.51 g8.99 g0.76 g	48.16 g9.99 g0.71 g	37.64 g12.72 g2.28 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizseshús, Savanyú[15]	Karalábéleves vajas galuskával[1,3,6,(7)], Csikós sertéstokány [1,7], Szarvacska tészta[1]	Paradicsomleves [1,9], Kukoricapelyhes fasírt [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Vajas tört burgonya[6,12, (1,7)], Coleslaw[3,7,10,(1,12)]
		Energia: 675.54 Kcal / 2,823.76 Kj	Energia: 707.65 Kcal / 2,957.98 Kj	Energia: 735.59 Kcal / 3,074.77 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		25.27 g34.26 g8.98 g	27.63 g35.10 g9.57 g	24.13 g28.36 g7.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		63.33 g0.00 g2.76 g	69.23 g0.00 g2.47 g	95.44 g12.79 g3.57 g
	Uzsonna	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]	Kakaós csiga[1,3, (5,6,7,8,9,11,12)]	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]
		Energia: 228.60 Kcal / 955.55 Kj	Energia: 174.40 Kcal / 728.99 Kj	Energia: 264.60 Kcal / 1,106.03 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		3.90 g11.40 g6.00 g	2.28 g9.60 g4.40 g	8.53 g5.24 g2.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.60 g3.30 g0.60 g	19.60 g10.00 g0.40 g	43.43 g8.50 g1.21 g

Nyomokban mogorót, szezámmagot és dióféléket tartalmazhat!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Horváth Eszter, Dietetikus





Reménység Iskola

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda
(05584) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "A"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], 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.
		Energia: 289.73 Kcal / 1,211.07 Kj	Energia: 389.32 Kcal / 1,627.36 Kj	Energia: 322.26 Kcal / 1,347.05 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.68 g6.79 g3.96 g	11.58 g15.78 g7.62 g	11.18 g13.27 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.68 g9.99 g0.94 g	48.19 g9.99 g0.71 g	38.64 g13.72 g2.28 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizseshús, Savanyú[15]	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Csikós sertéstokány [1,7], Szarvacska tészta[1]	Paradicsomleves [1,9], Kukoricapelyhes fasírt [1,3,6,7,(5,8,9,10,11,12)], Vajas tört burgonya[6,12, (1,7)], Coleslaw[3,7,10,(1,12)]
		Energia: 787.53 Kcal / 3,291.88 Kj	Energia: 849.43 Kcal / 3,550.62 Kj	Energia: 796.40 Kcal / 3,328.95 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		30.50 g40.04 g10.87 g	33.19 g43.61 g11.86 g	25.03 g30.96 g8.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		72.19 g0.00 g3.24 g	79.79 g0.00 g3.01 g	104.16 g15.89 g4.07 g
	Uzsonna	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]	Kakaós csiga[1,3, (5,6,7,8,9,11,12)]	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]
		Energia: 228.60 Kcal / 955.55 Kj	Energia: 174.40 Kcal / 728.99 Kj	Energia: 264.60 Kcal / 1,106.03 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		3.90 g11.40 g6.00 g	2.28 g9.60 g4.40 g	8.53 g5.24 g2.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.60 g3.30 g0.60 g	19.60 g10.00 g0.40 g	43.43 g8.50 g1.21 g



		hétfő	kedd	szerda
(05677) Ét. Reménység Iskola 11-14 év "B"	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], 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.
		Energia: 289.73 Kcal / 1,211.07 KJ	Energia: 389.32 Kcal / 1,627.36 KJ	Energia: 322.26 Kcal / 1,347.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.68 g6.79 g3.96 g	11.58 g15.78 g7.62 g	11.18 g13.27 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.68 g9.99 g0.94 g	48.19 g9.99 g0.71 g	38.64 g13.72 g2.28 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Bundázott párizsi[1,(3,6,7,10)]	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Milánói makaróni reszelt sajttal[1,7]	Paradicsomleves [1,9], Barbeque csirkecombfilé [1,6,9,10,(3,7,11)], Vajas burgonya[6,12,(1,7)], Vitamin saláta
		Energia: 781.99 Kcal / 3,268.72 KJ	Energia: 758.71 Kcal / 3,171.41 KJ	Energia: 733.33 Kcal / 3,065.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		25.67 g44.01 g7.61 g	35.60 g30.49 g7.85 g	34.49 g21.59 g3.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		68.66 g8.49 g3.03 g	86.61 g7.49 g3.33 g	97.55 g22.57 g3.25 g
	Uzsonna	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]	Kakaós csiga[1,3, (5,6,7,8,9,11,12)]	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]
		Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ	Energia: 174.40 Kcal / 728.99 KJ	Energia: 264.60 Kcal / 1,106.03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		3.90 g11.40 g6.00 g	2.28 g9.60 g4.40 g	8.53 g5.24 g2.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.60 g3.30 g0.60 g	19.60 g10.00 g0.40 g	43.43 g8.50 g1.21 g

Nyomokban mogorót, szezámmagot és dióféléket tartalmazhat!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Horváth Eszter, Dietetikus





Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00190) Tej-laktóz	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizses hús, Csemege uborka[10,(12)]	Karalábéleves, Bolognai spagetti [1]	Paradicsomleves[9], betűtésztával[1], Provanszi csirkecombfilé, Tört burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]	Legényfogó leves [10,(12)], Darásmetélt [1], baracklekvárral (12), Alma
		Energia: 711.71 Kcal / 2,974.95 KJ	Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 KJ	Energia: 592.08 Kcal / 2,474.89 KJ	Energia: 729.18 Kcal / 3,047.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.59 g34.38 g8.77 g	23.26 g25.32 g5.66 g	31.15 g14.54 g3.45 g	23.74 g19.81 g4.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05668) Ét. glutén diéta *	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizses hús, Csemege uborka[10,(12)]	Karalábéleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt [7]	Paradicsomleves[9], gluténm. kacsatészta, Provanszi csirkecombfilé, Tört burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]	Legényfogó leves[7,10,12], Darásmetélt Gluténm[1], baracklekvárral (12), Alma
		Energia: 711.71 Kcal / 2,974.95 KJ	Energia: 664.14 Kcal / 2,776.11 KJ	Energia: 586.06 Kcal / 2,449.73 KJ	Energia: 727.59 Kcal / 3,041.33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.59 g34.38 g8.77 g	22.67 g31.56 g9.48 g	30.57 g14.53 g3.47 g	21.10 g12.13 g2.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05684) Ét. tejmentes*	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizses hús, Csemege uborka[10,(12)]	Karalábéleves, Bolognai spagetti [1]	Paradicsomleves[9], betűtésztával[1], Provanszi csirkecombfilé, Tört burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]	Legényfogó leves [10,(12)], Darásmetélt [1], baracklekvárral (12), Alma
		Energia: 711.71 Kcal / 2,974.95 KJ	Energia: 584.30 Kcal / 2,442.37 KJ	Energia: 592.08 Kcal / 2,474.89 KJ	Energia: 729.18 Kcal / 3,047.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.59 g34.38 g8.77 g	23.26 g25.32 g5.66 g	31.15 g14.54 g3.45 g	23.74 g19.81 g4.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

A glutén diéta glum. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Horváth Eszter, Dietetikus

