



Reménység Óvoda



Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05603) ÉT. Óvoda 4-6 év 2.	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)], Tejeskávé [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[7], Gyümölcs tea kf.
		Energia: 385.12 Kcal / 1,609.80 KJ	Energia: 293.57 Kcal / 1,227.12 KJ	Energia: 266.93 Kcal / 1,115.77 KJ	Energia: 183.99 Kcal / 769.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.08 g12.64 g6.16 g	10.40 g6.43 g3.46 g	12.75 g6.21 g2.94 g	4.97 g5.71 g2.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		53.38 g12.99 g1.18 g	47.83 g12.53 g0.60 g	38.65 g9.99 g0.99 g	27.43 g6.99 g0.66 g
	Ebéd	Zöldbableves, kiskocka[1], Szegedi tarhonyáshús[1,12], Savanyú[15,(10,12)]	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 [1,3,7,10,12], Tejberizs gyümölcsöntettel[7,(12)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 486.12 Kcal / 2,031.98 KJ	Energia: 582.82 Kcal / 2,436.19 KJ	Energia: 513.95 Kcal / 2,148.31 KJ	Energia: 527.91 Kcal / 2,206.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.70 g22.77 g6.24 g	18.82 g20.80 g5.22 g	27.16 g16.04 g6.19 g	15.66 g6.64 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.17 g0.10 g2.09 g	77.56 g12.49 g1.59 g	63.23 g11.99 g1.38 g	98.62 g21.98 g0.94 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: 160.20 Kcal / 669.64 KJ	Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ	Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.35 g9.50 g5.00 g	4.89 g3.98 g2.37 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	25.95 g0.99 g1.03 g	29.50 g9.00 g0.16 g	18.00 g0.75 g0.90 g

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

