



Reménység Óvoda



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05603) ÉT. Óvoda 4-6 év 2.	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], 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)], Tonhalkrém[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: 202.62 Kcal / 846.95 KJ			Energia: 296.27 Kcal / 1,238.41 KJ			Energia: 216.81 Kcal / 906.27 KJ			Energia: 351.22 Kcal / 1,468.10 KJ			Energia: 187.26 Kcal / 782.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.63 g	6.85 g	2.87 g	11.41 g	9.94 g	3.88 g	8.30 g	7.13 g	1.58 g	13.73 g	10.05 g	4.46 g	3.59 g	4.34 g	2.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.90 g	7.05 g	1.01 g	38.96 g	8.99 g	0.97 g	29.10 g	6.99 g	0.91 g	49.05 g	9.99 g	1.67 g	32.64 g	12.15 g	0.56 g
	Ebéd	Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Csirkeragu sajtmártásban[1,6,7], Párolt rizs			Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Bolognai spagetti reszelt sajttal[1,7,9]			Nyári húsos zöldségleves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Füstölt főtt tarja , Tk. kenyér [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)], 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], Gyümölcs, Piskóta[1,3, (5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 550.32 Kcal / 2,300.34 KJ			Energia: 496.22 Kcal / 2,074.20 KJ			Energia: 538.61 Kcal / 2,251.39 KJ			Energia: 594.54 Kcal / 2,485.18 KJ			Energia: 535.82 Kcal / 2,239.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.96 g	19.44 g	6.47 g	23.81 g	23.37 g	7.45 g	28.96 g	19.44 g	7.04 g	20.22 g	19.43 g	3.34 g	11.25 g	8.21 g	2.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.93 g	0.00 g	1.51 g	48.24 g	2.00 g	1.37 g	60.56 g	8.40 g	2.62 g	83.19 g	11.19 g	1.34 g	98.26 g	39.97 g	1.64 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: 181.97 Kcal / 760.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.55 g	8.00 g	4.40 g	3.15 g	12.00 g	6.50 g	6.70 g	5.30 g	2.85 g	3.71 g	5.48 g	2.38 g	6.78 g	3.18 g	2.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.50 g	6.00 g	0.50 g	30.00 g	13.50 g	0.40 g	41.12 g	13.13 g	0.75 g	23.65 g	5.00 g	0.15 g	30.06 g	0.32 g	1.41 g

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

