



Reménység Óvoda

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

(05603) ÉT. Reménység Óvoda 4-6 év		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: 184.42 Kcal / 770.88 Kj			Energia: 302.81 Kcal / 1,265.75 Kj			Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.19 g	4.89 g	2.91 g	9.82 g	11.45 g	5.59 g	11.17 g	13.44 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.91 g	6.99 g	0.61 g	38.66 g	9.99 g	0.56 g	35.65 g	10.72 g	2.30 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Finomfőzelék[1,7], Rántott párizsi[1,3,(7)]			Karalábéleves, vajas galuska [1,3,6,(7)], Milánói spagetti másképp, reszelt sajt[1,7]			Paradicsomleves [1,9], Barbeque csirkecombfilé [1,6,9,10,(3,7,11)], Vajas burgonya,[6,12,(1,7)], Savanyú[10,15,(12)]		
		Energia: 494.39 Kcal / 2,066.55 Kj			Energia: 520.12 Kcal / 2,174.10 Kj			Energia: 472.59 Kcal / 1,975.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.37 g	23.98 g	5.15 g	23.43 g	19.29 g	5.16 g	24.31 g	13.40 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.04 g	4.50 g	2.03 g	64.06 g	5.49 g	2.10 g	62.19 g	12.03 g	1.85 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)], Gyümölcs joghurt [7]		
		Energia: 228.60 Kcal / 955.55 Kj			Energia: 174.40 Kcal / 728.99 Kj			Energia: 243.80 Kcal / 1,019.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.90 g	11.40 g	6.00 g	2.28 g	9.60 g	4.40 g	7.94 g	3.62 g	2.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.60 g	3.30 g	0.60 g	19.60 g	10.00 g	0.40 g	42.40 g	11.23 g	1.03 g

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

