



Reménység Óvoda



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(05603) ÉT. Óvoda 4-6 év 2.	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csemege szalámi, Vitamin saláta, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóuborka, Tejeskávét[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), Gyümölcs tea kf.
		Energia: 207.51 Kcal / 867.39 KJ	Energia: 266.80 Kcal / 1,115.22 KJ	Energia: 216.81 Kcal / 906.27 KJ	Energia: 251.08 Kcal / 1,049.51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.70 g6.85 g2.87 g	9.99 g7.40 g3.64 g	8.30 g7.13 g1.58 g	7.69 g7.31 g2.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.03 g7.93 g1.06 g	38.77 g9.99 g0.57 g	29.10 g6.99 g0.91 g	36.44 g6.99 g1.42 g
	Ebéd	Tojásleves [1,3], Rizseshús, Savanyú[10,(12)]	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Görög rakott burgonya[1,6,7,12]	Zöldségleves rizstésztával [1,9], Paradicsomos káposzta [1], Húsgombóc[3], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Májgaluska leves [1,3], Sajtos spagetti[1,7], Gyümölcs
		Energia: 516.31 Kcal / 2,158.18 KJ	Energia: 524.92 Kcal / 2,194.17 KJ	Energia: 553.32 Kcal / 2,312.88 KJ	Energia: 519.48 Kcal / 2,171.43 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		19.04 g25.91 g6.78 g	20.51 g24.21 g7.20 g	18.69 g22.84 g5.36 g	26.09 g18.29 g7.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		49.60 g2.03 g2.17 g	54.54 g0.00 g1.11 g	66.04 g12.49 g1.73 g	62.15 g0.00 g1.42 g
	Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Molnárka [1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)]	Zabszelet[1,(3,5,6,7)], Alma	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding dobozos[1,7]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 KJ	Energia: 130.51 Kcal / 545.53 KJ	Energia: 159.75 Kcal / 667.76 KJ	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.55 g8.00 g4.40 g	3.91 g3.49 g1.44 g	3.71 g5.48 g2.38 g	6.70 g5.30 g2.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.50 g6.00 g0.50 g	20.85 g0.24 g0.43 g	23.65 g5.00 g0.15 g	41.12 g13.13 g0.75 g

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

