



Reménység Óvoda



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05603) ÉT. Óvoda 4-6 év 2.	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, Vitamin saláta, Gyümölcs tea kf.			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Zöldpaprika, Karamellástej[7]			Kalács[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Forralt tej [7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Kométa ízes sonka, Kígyóborka, Kakaó [7,(1,5)]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém[7], Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 225.47 Kcal / 942.46 KJ			Energia: 386.69 Kcal / 1,616.36 KJ			Energia: 227.86 Kcal / 952.45 KJ			Energia: 266.93 Kcal / 1,115.77 KJ			Energia: 206.49 Kcal / 863.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.82 g	7.91 g	2.88 g	12.12 g	12.68 g	6.16 g	10.08 g	5.92 g	3.19 g	12.75 g	6.21 g	2.94 g	5.90 g	6.14 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.65 g	9.20 g	0.90 g	53.64 g	12.99 g	1.17 g	33.00 g	2.04 g	0.55 g	38.65 g	9.99 g	0.99 g	30.43 g	6.99 g	0.49 g
	Ebéd	Snidlinges burgonyakrémleves [1,3,7,12], Zöldborsófőzelék [1,7], Bundázott párizsi[1, (3,6,7,10)]			Zelleres paradicsomleves [1,9], Zöldséges húsos rizottó (9)			Húsleves tavaszi módra [1,3,9], Sólet füstölt tarjával [1], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Brokkolikrémleves[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Orly csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Füstölt sajtos répasaláta[3,7,10,(1,12)]			Bugaci zöldségleves [1,7,12], Darásmetélt lekvárral[1,15], Gyümölcs		
		Energia: 597.97 Kcal / 2,499.51 KJ			Energia: 518.30 Kcal / 2,166.49 KJ			Energia: 550.67 Kcal / 2,301.80 KJ			Energia: 561.50 Kcal / 2,347.07 KJ			Energia: 453.56 Kcal / 1,895.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.03 g	30.90 g	5.33 g	17.51 g	21.47 g	5.90 g	25.88 g	21.13 g	6.00 g	30.03 g	19.08 g	3.87 g	11.76 g	8.48 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.52 g	4.00 g	1.48 g	63.00 g	7.49 g	1.19 g	62.01 g	0.00 g	2.29 g	68.99 g	0.50 g	1.68 g	80.52 g	3.49 g	0.87 g
	Uzsonna	Puding dobozos[1,7], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Kakaós csiga[1,3, (5,6,7,8,9,11,12)]			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: 213.88 Kcal / 894.02 KJ			Energia: 174.40 Kcal / 728.99 KJ			Energia: 160.20 Kcal / 669.64 KJ			Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ			Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.15 g	4.37 g	2.20 g	2.28 g	9.60 g	4.40 g	4.89 g	3.98 g	2.37 g	3.70 g	2.95 g	1.50 g	6.50 g	10.00 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.77 g	13.00 g	0.63 g	19.60 g	10.00 g	0.40 g	25.95 g	0.99 g	1.03 g	29.50 g	9.00 g	0.16 g	18.00 g	0.75 g	0.90 g

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

