



Reménység Óvoda

Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05603) ÉT. Óvoda 4-6 év 2.	Tízórai	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávé [1,7]			Kenyer[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], Kígyóuborka, Mézes tea		
		Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 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
		11.58 g	10.02 g	3.92 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
		40.23 g	9.99 g	0.98 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	Zellerkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Zöldborsós csirkeragu sajtmártással [1,6,7], Gőzölt rizs			Sajtgaluska leves[1,3,6,7,9], Vagdalt[1,3,6,7, (5,8,9,10,11,12)], Zöldbabfőzelék [1,7], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Túró rudi[6,7,(5,8)]			Fokhagymaleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Milánói sertésborda r. sajttal[1,3,7]			Hamis Tordai betyárleves [1,7,12], Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal [1,3,7,(8)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 517.38 Kcal / 2,162.65 KJ			Energia: 574.90 Kcal / 2,403.08 KJ			Energia: 575.72 Kcal / 2,406.51 KJ			Energia: 536.04 Kcal / 2,240.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.27 g	17.45 g	6.12 g	22.60 g	26.07 g	10.59 g	31.52 g	18.70 g	6.02 g	12.63 g	6.62 g	1.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61.74 g	0.00 g	1.27 g	60.66 g	2.00 g	1.87 g	70.80 g	1.50 g	2.47 g	99.33 g	13.99 g	1.81 g
	Uzsonna	Vaníliás croissant[1,3,7, (5,6,8,11,12)]			Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding dobozos[1,7]			Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]			Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]		
		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
		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
		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 mogorót, dióféléket szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

