



Reménység Óvoda

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	Tojásleves [1,3], Rizseshús, Savanyú[10,(12)]			Húsos karfiolleves [1], Bolognai spagetti másképp, reszelt sajt[1,4,7]			Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Párolt csirkemell, Gyümölcszós[1,7], Főtt burgonya [12], Gyümölcs			Paradicsomleves [1,9], Kukoricapelyhes csirkefalatok (3,6,7,9,10,11), Rizi-bizi , Friss uborkasaláta			Hamis Palóclevés [1,7,12], Piskóta[1,3, (5,6,7,8,10,11,12)], csokiöntettel [1,(5)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 516.31 Kcal / 2,158.18 KJ			Energia: 539.73 Kcal / 2,256.07 KJ			Energia: 563.74 Kcal / 2,356.43 KJ			Energia: 515.76 Kcal / 2,155.88 KJ			Energia: 511.72 Kcal / 2,138.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.04 g	25.91 g	6.78 g	29.97 g	23.48 g	6.88 g	26.85 g	13.12 g	3.51 g	18.19 g	13.83 g	1.64 g	10.44 g	8.06 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.60 g	2.03 g	2.17 g	52.30 g	3.00 g	1.44 g	81.51 g	13.99 g	1.34 g	78.80 g	13.53 g	1.55 g	93.66 g	39.97 g	1.56 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)]			Teljes kiőrlésű kifli[1,7, (3,5,6,8,11,12)], 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: 139.76 Kcal / 584.20 KJ			Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ			Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.15 g	4.37 g	2.20 g	2.28 g	9.60 g	4.40 g	4.72 g	3.81 g	2.22 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	20.56 g	1.43 g	0.92 g	29.50 g	9.00 g	0.16 g	18.00 g	0.75 g	0.90 g

Nyomokban mogorót, dióféléket szezámagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

