



Reménység Óvoda



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		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)], Margarin (7), Trappista sajt [7], Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Snidlinges vajkrém[7], Kígyóborka, Vaníliás tej[7]			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Baromfi párizsi (7), Gyümölcs tea kf.			Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csirkemell sonka, Jégcsapretek, Tejeskávét[1,7]			Kenyer[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Padlizsánkrém[7], Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 267.94 Kcal / 1,119.99 KJ			Energia: 342.65 Kcal / 1,432.28 KJ			Energia: 193.06 Kcal / 806.99 KJ			Energia: 269.09 Kcal / 1,124.80 KJ			Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.13 g	11.15 g	6.46 g	11.51 g	9.05 g	3.77 g	5.78 g	6.06 g	2.30 g	12.77 g	6.30 g	2.90 g	5.68 g	2.67 g	1.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.48 g	8.99 g	1.10 g	52.39 g	11.99 g	0.68 g	27.72 g	8.99 g	0.77 g	39.16 g	9.99 g	1.07 g	37.88 g	8.99 g	1.00 g
	Ebéd	Húsgaluska leves[1,3], Zöldborsófőzelék [1,7], Dínó szelet [1,(3,6,7,9,11)]			Zöldbableves, kiskocka[1], Vadas tokány[1,7,10,(12)], Spagetti[1]			Gombakrémleves gyönggyel [1,3,7], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1,9], Főtt burgonya [12], Müzliszelet [1,6,11,(5,7,8)]			Vaníliás almaleves [1,7], Rántott sajt [1,7,(3,6)], Petr. rizs , Tartármártás [3,7,10]			Hamis raguleves[1,7], Tejbegríz kakaószerivel[1,7, (5)], Gyümölcs		
		Energia: 608.51 Kcal / 2,543.57 KJ			Energia: 547.02 Kcal / 2,286.54 KJ			Energia: 590.55 Kcal / 2,468.50 KJ			Energia: 535.37 Kcal / 2,237.85 KJ			Energia: 478.51 Kcal / 2,000.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.54 g	33.92 g	6.79 g	22.78 g	25.49 g	6.74 g	20.10 g	22.18 g	6.16 g	12.46 g	19.33 g	5.37 g	12.62 g	9.08 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.18 g	4.62 g	1.88 g	57.17 g	2.50 g	1.45 g	76.02 g	10.99 g	1.90 g	76.50 g	8.69 g	1.03 g	85.50 g	30.17 g	0.59 g
	Uzsonna	Croissant /sós/[1,3,7, (5,6,8,9,11)]			Almás párna [1,3,7, (5,6,8,9,11,12)]			R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs joghurt [7]			Bécsi fánk [1,3,6,7,(5,8,11)]			Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kockasajt [7,(1)]		
		Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ			Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ			Energia: 184.20 Kcal / 769.96 KJ			Energia: 214.20 Kcal / 895.36 KJ			Energia: 195.97 Kcal / 819.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.90 g	11.40 g	6.00 g	2.35 g	9.50 g	5.00 g	5.86 g	2.60 g	2.12 g	3.94 g	8.46 g	3.58 g	6.74 g	4.42 g	2.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.60 g	3.30 g	0.60 g	20.50 g	5.50 g	0.26 g	33.40 g	11.23 g	0.69 g	29.94 g	1.17 g	0.52 g	30.30 g	0.32 g	1.46 g

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

