



Reménység Óvoda

Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(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)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávé [1,7]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], 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), Csirkemell sonka, Kakaó [7,(1,5)]	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Natúr vajkrém[7], Kígyóborka, Mézes tea
		Energia: 207.51 Kcal / 867.39 KJ	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ	Energia: 210.81 Kcal / 881.19 KJ	Energia: 330.38 Kcal / 1,380.99 KJ	Energia: 187.26 Kcal / 782.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.70 g6.85 g2.87 g	11.58 g10.02 g3.92 g	8.58 g7.37 g1.62 g	14.35 g7.31 g3.36 g	3.59 g4.34 g2.09 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.03 g7.93 g1.06 g	40.23 g9.99 g0.98 g	26.30 g6.99 g0.62 g	49.41 g9.99 g1.65 g	32.64 g12.15 g0.56 g
	Ebéd	Magyaros karfiolleves[1], Burgonyafőzelék[1,7,12], Pörkölt, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Eperkrémleves[7,(1,6,8,12)], Füstölt sajtos csirkeragu [1,6,7], Rövidcső tészta[1]	Húsleves eperlevél[1,3], Szárnyas paella[1,(9)], bازsalikomos paradicsom mártással[1], Gyümölcs	Fokhagymaleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Sült csirkecombfilé, Rizi-bizi , Friss uborkasaláta	Lencseleves [1,10,(12)], Gránátos kocka[1,12], Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 507.45 Kcal / 2,121.14 KJ	Energia: 494.01 Kcal / 2,064.96 KJ	Energia: 552.53 Kcal / 2,309.58 KJ	Energia: 485.09 Kcal / 2,027.68 KJ	Energia: 519.53 Kcal / 2,171.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.15 g16.65 g4.14 g	28.34 g13.90 g5.20 g	30.55 g12.44 g2.14 g	28.00 g15.59 g2.87 g	18.55 g5.09 g0.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.51 g1.00 g1.17 g	62.92 g8.99 g1.31 g	82.34 g6.99 g1.47 g	57.37 g3.00 g0.84 g	97.29 g0.95 g1.02 g
	Uzsonna	Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Magyaros sajtkrém házi[7]	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: 214.34 Kcal / 895.94 KJ	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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.19 g5.83 g3.36 g	3.15 g12.00 g6.50 g	6.70 g5.30 g2.85 g	3.71 g5.48 g2.38 g	6.78 g3.18 g2.04 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.14 g0.30 g1.11 g	30.00 g13.50 g0.40 g	41.12 g13.13 g0.75 g	23.65 g5.00 g0.15 g	30.06 g0.32 g1.41 g

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

