



# Reménység Óvoda

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

|                                   |         | hétfő                                                                                               | kedd                                                                                     | szerda                                                                                | csütörtök                                                                                                                       | péntek                                                                    |
|-----------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| (05603) ÉT.<br>Óvoda 4-6 év<br>2. | Tízórai | Kenyér[1,7,<br>(3,5,6,8,9,10,11,12)],<br>Sajtkrém[7], Paradicsom,<br>Gyümölcs tea kf.               | Tk. kenyér[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Teavaj [7], Zöldpaprika,<br>Kakaó [7,(1,5)] | Hot dog[1,6,<br>(5,8,9,10,11,12)], Gyümölcs<br>tea kf.                                | Tk. kenyér[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Margarin (7), Mozaik felvágott<br>[1,3,6,7,9,10], Jégcsapretek,<br>Tejeskávét[1,7] | Tk. kenyér[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Körözött[7], Citromos tea    |
|                                   |         | Energia: 210.52 Kcal / 879.97 KJ                                                                    | Energia: 302.81 Kcal / 1,265.75 KJ                                                       | Energia: 311.78 Kcal / 1,303.24 KJ                                                    | Energia: 282.25 Kcal / 1,179.81 KJ                                                                                              | Energia: 176.66 Kcal / 738.44 KJ                                          |
|                                   |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                       |
|                                   |         | 6.85 g4.69 g2.91 g                                                                                  | 9.82 g11.45 g5.59 g                                                                      | 11.17 g13.44 g4.07 g                                                                  | 11.38 g8.64 g3.52 g                                                                                                             | 7.20 g3.91 g2.24 g                                                        |
|                                   |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                         |
|                                   |         | 34.51 g6.99 g1.00 g                                                                                 | 38.66 g9.99 g0.56 g                                                                      | 35.65 g10.72 g2.30 g                                                                  | 38.61 g8.99 g1.08 g                                                                                                             | 26.33 g6.99 g0.45 g                                                       |
|                                   | Ebéd    | Tojásleves [1,3], Sült virsli,<br>Fejtett babfőzelék [1,7],<br>Kenyér[1,6,7,<br>(3,5,8,9,10,11,12)] | Burgonyakrémleves<br>gyönggyel[1,3,7,12],<br>Mediterrán rakott karfiol [1,7]             | Húsleves tavaszi módra[1,3],<br>Toszkán csirkeragu[7,(12)],<br>Párolt rizs , Gyümölcs | Vaníliás almaleves [1,7],<br>Rántott sajt [1,7,(3,6)], Petr.<br>burgonya [12], Tartármártás<br>[3,7,10]                         | Bugaci zöldségleves [1,7,12],<br>Darásmetélt lekvárral[1,15],<br>Gyümölcs |
|                                   |         | Energia: 537.92 Kcal / 2,248.51 KJ                                                                  | Energia: 588.95 Kcal / 2,461.81 KJ                                                       | Energia: 652.80 Kcal / 2,728.70 KJ                                                    | Energia: 523.14 Kcal / 2,186.73 KJ                                                                                              | Energia: 459.93 Kcal / 1,922.51 KJ                                        |
|                                   |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                       |
|                                   |         | 22.29 g26.50 g8.04 g                                                                                | 26.67 g31.72 g11.03 g                                                                    | 30.55 g18.96 g4.60 g                                                                  | 12.32 g19.93 g5.42 g                                                                                                            | 11.68 g8.39 g1.52 g                                                       |
|                                   |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                         |
|                                   |         | 51.77 g1.00 g2.44 g                                                                                 | 48.09 g0.00 g1.43 g                                                                      | 88.61 g0.00 g1.55 g                                                                   | 71.54 g13.69 g1.14 g                                                                                                            | 82.57 g3.49 g0.87 g                                                       |
|                                   | Uzsonna | Teljes kiőrlésű kifli[1,7,<br>(3,5,6,8,11,12)], Gyümölcs<br>joghurt [7]                             | Kakaós csiga[1,3,<br>(5,6,7,8,9,11,12)]                                                  | Tk. zsemle[1,<br>(3,5,6,7,8,9,10,11,12)],<br>Sonkás kockasajt[7]                      | Bríós[1,3,7]                                                                                                                    | Croissant /sós/[1,3,7,<br>(5,6,8,9,11)]                                   |
|                                   |         | Energia: 190.36 Kcal / 795.70 KJ                                                                    | Energia: 174.40 Kcal / 728.99 KJ                                                         | Energia: 195.62 Kcal / 817.69 KJ                                                      | Energia: 110.93 Kcal / 463.69 KJ                                                                                                | Energia: 228.60 Kcal / 955.55 KJ                                          |
|                                   |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                       |
|                                   |         | 6.24 g3.36 g2.62 g                                                                                  | 2.28 g9.60 g4.40 g                                                                       | 6.61 g4.24 g2.32 g                                                                    | 3.30 g1.77 g0.87 g                                                                                                              | 3.90 g11.40 g6.00 g                                                       |
|                                   |         | SzénhidrátCukorSó                                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                         |
|                                   |         | 32.36 g11.80 g0.70 g                                                                                | 19.60 g10.00 g0.40 g                                                                     | 30.60 g0.85 g1.25 g                                                                   | 18.27 g5.73 g0.28 g                                                                                                             | 27.60 g3.30 g0.60 g                                                       |

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

