



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05603) ÉT. Reménység Óvoda 4-6 év	Tízórai	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Csemege szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Szárnyas májas[6], Sárgarépa hasáb, Tejeskávè [1,7]	Kenyér[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)]	Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Margarin (7), Főtt tojás karika [3], Mézes tea
		Energia: 228.22 Kcal / 953.96 Kj	Energia: 296.27 Kcal / 1,238.41 Kj	Energia: 216.81 Kcal / 906.27 Kj	Energia: 351.22 Kcal / 1,468.10 Kj	Energia: 197.10 Kcal / 823.88 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.37 g6.94 g2.91 g	11.41 g9.94 g3.88 g	8.30 g7.13 g1.58 g	13.73 g10.05 g4.46 g	5.57 g4.57 g1.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.20 g7.05 g1.16 g	38.96 g8.99 g0.97 g	29.10 g6.99 g0.91 g	49.05 g9.99 g1.67 g	30.81 g12.15 g0.49 g
	Ebéd	Gulyásleves [1,3,12], Tökfőzelék [1,7], Csirke nuggets[1,3], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Sárgaborsó krémleves metélttel [1], Paprikás burgonya [12], Savanyú[15], Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Grízgaluska leves[1,3], Húsgombóc[3], Paradicsomos káposzta[1], Túró rudi[6,7,(5,8)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Panírozott halrud[1,4,10], Majonézes burgonyasaláta [3,7,10,12]	Kunsági hamis lebbencsleves[1,7,9,12], Tejberizs kakaós szórattal[7, (1,5)], Gyümölcs
		Energia: 520.56 Kcal / 2,175.94 Kj	Energia: 516.60 Kcal / 2,159.39 Kj	Energia: 584.99 Kcal / 2,445.26 Kj	Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 Kj	Energia: 455.83 Kcal / 1,905.37 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.07 g18.33 g4.14 g	18.56 g14.10 g4.44 g	20.30 g26.17 g9.42 g	11.65 g30.66 g4.59 g	11.13 g7.43 g1.83 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56.45 g2.50 g1.60 g	75.49 g0.00 g2.29 g	65.58 g9.99 g1.60 g	59.23 g11.45 g1.29 g	84.28 g27.97 g0.97 g
	Uzsonna	Túrós batyu[1,7, (3,5,6,8,9,11,12)]	Csokis croissant[1,3,7, (5,6,8,9,10,11,12)]	Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Puding [1,7]	Alma, Zabszelet[1,(3,5,6,7)]	Zsemle [1], Kockasajt [7,(1)]
		Energia: 180.50 Kcal / 754.49 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
		4.55 g8.00 g4.40 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
		22.50 g6.00 g0.50 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, diófélétet, szezámagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Horváth Eszter, Dietetikus

