



# Reménység Óvoda



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05603) ÉT. Óvoda 4-6 év 2.</b>	<b>Tízórai</b>	Kenyér[1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, Zöldpaprika, 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)], Forrált 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: 222.52 Kcal / 930.13 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.48 g	7.70 g	2.83 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			
	30.27 g 7.80 g 1.11 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			
	<b>Ebéd</b>	Zöldségkrémleves gyönggyel [1,3,7,9], Sült virsli, Burgonyafőzelék[1,7,12], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Betyár zöldbabaleves tarhonyával[1,7], Stroganoff sertésragu[1,7,10,(12)], Párolt rizs			Gombakrémleves kenyérkockával[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)], Főtt tojás [3], Lencsefőzelék [1,10,(12)], Gyümölcs, Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Zöldborsóleves, kiscsillag[1], Milánói sertésborda r. sajttal [1,3,7]			Nyírségi hamis gombóclevés [1,6,7,9,12], Tejberizs kakaós szóráttal[7,(1,5)], Gyümölcs		
		Energia: 597.79 Kcal / 2,498.76 KJ			Energia: 566.85 Kcal / 2,369.43 KJ			Energia: 520.70 Kcal / 2,176.53 KJ			Energia: 556.34 Kcal / 2,325.50 KJ			Energia: 511.02 Kcal / 2,136.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.62 g	30.00 g	9.43 g	25.42 g	24.73 g	7.37 g	25.20 g	13.12 g	2.93 g	32.32 g	17.23 g	5.28 g	13.06 g	9.30 g	2.34 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	61.06 g 0.80 g 1.94 g			60.26 g 0.19 g 1.57 g			70.09 g 2.00 g 1.51 g			68.49 g 3.00 g 2.61 g			90.87 g 26.12 g 1.10 g			
<b>Uzsonna</b>	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)]			Egyenes kifli[1,6, (5,8,9,10,11,12)], 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: 160.20 Kcal / 669.64 KJ			Energia: 160.50 Kcal / 670.89 KJ			Energia: 190.00 Kcal / 794.20 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.15 g	4.37 g	2.20 g	2.28 g	9.60 g	4.40 g	4.89 g	3.98 g	2.37 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			25.95 g 0.99 g 1.03 g			29.50 g 9.00 g 0.16 g			18.00 g 0.75 g 0.90 g				

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

