

Heti étlap: 2025. 03. 31. - 2025. 04. 04. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

Hejőbábai Mesevár Óvoda, Bölcsőde és Konyha, 3593 Hejőbába, Iskola u.9.

	2025. 03. 31. hétfő	2025. 04. 01. kedd	2025. 04. 02. szerda	2025. 04. 03. csütörtök	2025. 04. 04. péntek	2025. 04. 05. szombat
T i z ó r a i	Tükörtojás *3* diák zsemle 30g *1* karamellástej *7* <i>En: 1342 kj /320 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:28gr;Cuk:0,8gr;Só:0,5 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	sajtos croissant 60g Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1190 kj /283 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:30gr;Cuk:3,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Tej</i>	lángos, trapista sajttal, tejföllel *1,7* Tea <i>En: 1032 kj /246 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:23gr;Cuk:1,1gr;Só:0,2 gr; Zsír:22,2gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Májkrémes kenyér *1* karamellástej *7* Zöldpaprika <i>En: 1108 kj /264 kc; Feh: 13 gr; Szh:44gr;Cuk:2,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós csiga 50g *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1133 kj /270 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:36gr;Cuk:9,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
E b b d	Kolbászos burgonyaleves *1,9* Káposztás tészta *1,3* Alma <i>En: 1567 kj /373 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:55gr;Cuk:6,8gr;Só:2,9 gr; Zsír:14,5gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Tarhonyaleves *1* Rizses hús Vegyes savanyúság <i>En: 2259 kj /538 kc; Feh: 18,4 gr; Szh:69gr;Cuk:1,7gr;Só:1,4 gr; Zsír:20gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	kertészleves *1,3* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1843 kj /439 kc; Feh: 21,4 gr; Szh:61gr;Cuk:2gr;Só:3,7 gr; Zsír:22gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Daragaluskaleves *3,9* Erdélyi rakottkáposzta *7* Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1838 kj /438 kc; Feh: 16,1 gr; Szh:55gr;Cuk:2,1gr;Só:3,8 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Zöldbableves *1,7* zúzapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka <i>En: 2491 kj /593 kc; Feh: 23,4 gr; Szh:50gr;Cuk:0,9gr;Só:3,3 gr; Zsír:34,7gr;Tzs:6,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	Vajaskenyér *1,7* Retek csirkemell sonka <i>En: 1201 kj /286 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:22gr;Cuk:0,4gr;Só:2,1 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	diák zsemle 30g *1* Delma light Olasz felvágott Zöldpaprika <i>En: 859 kj /205 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:32gr;Cuk:0,8gr;Só:1 gr; Zsír:5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Diák kifli 30g *1,7* Uborka *6* <i>En: 591 kj /141 kc; Feh: 3,9 gr; Szh:20gr;Cuk:1,7gr;Só:1,1 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Trappista sajt *7* Kenyer teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Delma light Zala felvágott <i>En: 1044 kj /249 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:30gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:8,3gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Pritamin paprika <i>En: 808 kj /192 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 4110 kj /979 kc; Feh:31,1 gr; Szh:105gr;Cuk:8gr;Só:5,4gr;Zsír:47,8 gr; Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4308 kj /1026 kc; Feh:35 gr; Szh:131gr;Cuk:5,5gr;Só:3,3gr;Zsír:38,8 gr; Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3466 kj /825 kc; Feh:30,6 gr; Szh:105gr;Cuk:4,7gr;Só:5gr;Zsír:55,3 gr; Tzs:12 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3990 kj /950 kc; Feh:41,3 gr; Szh:129gr;Cuk:5,1gr;Só:6,2gr;Zsír:30,7 gr; Tzs:8,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4431 kj /1055 kc; Feh:39,3 gr; Szh:116gr;Cuk:10,9gr;Só:4,8gr;Zsír:48,4 gr; Tzs:8 gr;Kalc:0 gr</i>	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: