

Heti étlap: 2025. 04. 14. - 2025. 04. 18. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 04. 14. hétfő	2025. 04. 15. kedd	2025. 04. 16. szerda	2025. 04. 17. csütörtök	2025. 04. 18. péntek	2025. 04. 19. szombat
T i z ó r a i	Diák kifli 30g *1,7* Trappista sajt *7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 715 kj /170 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:24gr;Cuk:0,9gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Tea Pritamin paprika <i>En: 824 kj /196 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:32gr;Cuk:1,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Főtt tojás *3* Kenyér (fehér) *1* Tea főtt sonka <i>En: 561 kj /134 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:17gr;Cuk:0,7gr;Só:0,5 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Sajtos meleg szendvics *1,7* Kakaó *7* Zöldpaprika <i>En: 992 kj /236 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:37gr;Cuk:6,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>		
E b b d	Húsgombóc leves *1,3* nudli *1* Alma <i>En: 1279 kj /305 kc; Feh: 7 gr; Szh:56gr;Cuk:17,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:15,1gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gombaleves *1,3* Zöldborsó főzelék *1,7* Baromfi korong Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1727 kj /411 kc; Feh: 19,6 gr; Szh:71gr;Cuk:10,2gr;Só:3,2 gr; Zsír:13,9gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Egri húsleves *1,3* Göngyölt sertés karaj *1,3* Párolt rizs kukoricával Vegyes savanyúság <i>En: 2416 kj /575 kc; Feh: 26,7 gr; Szh:59gr;Cuk:0,1gr;Só:2,7 gr; Zsír:37,7gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	rántott leves *1* Sült csirkecomb Burgonyapüré *7* Cékla <i>En: 1939 kj /462 kc; Feh: 24,4 gr; Szh:72gr;Cuk:2,1gr;Só:4,5 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>		
U z s o n n a	Vajaskenyér *1,7* Zala felvágott Zöldpaprika <i>En: 1207 kj /287 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:22gr;Cuk:0gr;Só:2,1 gr; Zsír:19,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	diák korpás zsemle 30 g *1* Vajkrém natúr 25% *7* Retek Párizsi szalámi <i>En: 749 kj /178 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:20gr;Cuk:1gr;Só:0,7 gr; Zsír:8,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	lekváros bukta 70g *1,7* Alma <i>En: 1403 kj /334 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:71gr;Cuk:35gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Májkrémes kenyér *1* Alma <i>En: 717 kj /171 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:35gr;Cuk:3,9gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>		
	<i>En: 3201 kj /762 kc; Feh:21,3 gr; Szh:101gr;Cuk:18gr;Só:3,4gr;Zsír:39,5 gr; Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3300 kj /786 kc; Feh:33 gr; Szh:123gr;Cuk:12,3gr;Só:5,1gr;Zsír:26,1 gr; Tzs:8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4380 kj /1043 kc; Feh:40 gr; Szh:147gr;Cuk:35,8gr;Só:3,7gr;Zsír:48,1 gr; Tzs:6,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3649 kj /869 kc; Feh:40,7 gr; Szh:144gr;Cuk:12,2gr;Só:6,3gr;Zsír:26,5 gr; Tzs:5,5 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:

Élelmiszervezető: