

Heti étlap: 2025. 04. 21. - 2025. 04. 25. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 04. 21. hétfő	2025. 04. 22. kedd	2025. 04. 23. szerda	2025. 04. 24. csütörtök	2025. 04. 25. péntek	2025. 04. 26. szombat
T í z ó r a i		<p>tojásrántotta *3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p>En: 1291 kj /307 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:13gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Sonkakrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p>En: 679 kj /162 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:9,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Sajtos meleg szendvics *1,7* Tea</p> <p>En: 933 kj /222 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:40gr;Cuk:10,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p>En: 1011 kj /241 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:32gr;Cuk:0,7gr;Só:0,7 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	
E b é d		<p>csirkeragu leves *1,3* Mákos tészta *1,3* Alma</p> <p>En: 1484 kj /353 kc; Feh: 20,2 gr; Szh:62gr;Cuk:17,7gr;Só:2,1 gr; Zsír:13,4gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Lebbencsleves *1,3* Sárgaborsófőzelék *1* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>En: 2382 kj /567 kc; Feh: 28 gr; Szh:68gr;Cuk:1gr;Só:4,5 gr; Zsír:23,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Csontleves *1,3,9* Főtt hús Főtt burgonya Gyümölcsmártás *1,7*</p> <p>En: 1887 kj /449 kc; Feh: 28,8 gr; Szh:92gr;Cuk:7,1gr;Só:2,5 gr; Zsír:13,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Temesvári szelet *1,7* Párolt rizs Csemege uborka Karfiollevés *1,3*</p> <p>En: 1828 kj /435 kc; Feh: 20,2 gr; Szh:52gr;Cuk:2gr;Só:3,4 gr; Zsír:28,9gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
U z s o n n a		<p>Zala felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Zöldpaprika</p> <p>En: 758 kj /181 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:28gr;Cuk:0,3gr;Só:1 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén</p>	<p>Kópé fv. Kenyér teljeskiőrlésű *1* Vajkrém natúr 25% *7* Pritamin paprika</p> <p>En: 335 kj /80 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:11gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>kockasajt natúr *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Alma</p> <p>En: 629 kj /150 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:28gr;Cuk:6,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:1,7gr;Kalc:71,4 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Párizsi szalámi Kenyér teljeskiőrlésű *1* tömlős sajt *7* Pritamin paprika</p> <p>En: 656 kj /156 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:21gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	
		En: 3533 kj /841 kc; Feh:41,9 gr;Szh:119gr;Cuk:18gr;Só:3,7gr;Zsír:30,2 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr	En: 3396 kj /809 kc; Feh:40,6 gr;Szh:98gr;Cuk:1,5gr;Só:6,2gr;Zsír:36,8 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr	En: 3449 kj /821 kc; Feh:40,9 gr;Szh:160gr;Cuk:23,8gr;Só:4,2gr;Zsír:20,1 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:71,4 gr	En: 3496 kj /832 kc; Feh:37,7 gr;Szh:105gr;Cuk:3,2gr;Só:5,3gr;Zsír:44,4 gr;Tzs:10,2 gr;Kalc:0 gr	

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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: