

# Heti étlap: 2025. 04. 28. - 2025. 05. 02. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 04. 28. hétfő	2025. 04. 29. kedd	2025. 04. 30. szerda	2025. 05. 01. csütörtök	2025. 05. 02. péntek	2025. 05. 03. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1105 kj /263 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:12,2gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>sajtos bagett 50g *1*</b> <b>Olasz felvágott</b> <b>tejeskávé *7*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b>  <i>En: 1189 kj /283 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:28gr;Cuk:5,7gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Kakaó *7*</b> <b>Póréhagyma</b>  <i>En: 1170 kj /279 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:36gr;Cuk:6,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>			
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Babgulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Túrógombóc *1,3,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2044 kj /487 kc; Feh: 26,4 gr; Szh:83gr;Cuk:17,9gr;Só:1,8 gr; Zsír:23,2gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Tarhonyaleves *1*</b> <b>Gombás sertésszelet *1*</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 2520 kj /600 kc; Feh: 22,9 gr; Szh:81gr;Cuk:1,2gr;Só:4,1 gr; Zsír:28,4gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>Rakott karfiol *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2229 kj /531 kc; Feh: 23 gr; Szh:89gr;Cuk:2,1gr;Só:3,4 gr; Zsír:21gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>			
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>tömlős sajt *7*</b> <b>diák zsemle 30g *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>májusi felvágott</b>  <i>En: 467 kj /111 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:20gr;Cuk:0,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:7gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Májkrém konzerv</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7*</b>  <i>En: 502 kj /119 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:22gr;Cuk:6,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zala felvágott</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 925 kj /220 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>			
	<i>En: 3616 kj /861 kc; Feh:43,4 gr; Szh:134gr;Cuk:18,5gr;Só:3,4gr;Zsír:42,5 gr; Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4211 kj /1003 kc; Feh:39,3 gr; Szh:130gr;Cuk:13,1gr;Só:5,6gr;Zsír:45,2 gr; Tzs:10 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4325 kj /1030 kc; Feh:39,8 gr; Szh:151gr;Cuk:9,2gr;Só:5,9gr;Zsír:44,3 gr; Tzs:8,4 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: