

Heti étlap: 2025. 05. 12. - 2025. 05. 17. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

| | 2025. 05. 12. hétfő | 2025. 05. 13. kedd | 2025. 05. 14. szerda | 2025. 05. 15. csütörtök | 2025. 05. 16. péntek | 2025. 05. 17. szombat |
|--|--|--|---|---|---|---|
| T i z ó r a i | Körözött tehéntúróból, tejföllel *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1167 kj /278 kc; Feh: 18,5 gr; Szh:39gr;Cuk:2,8gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i> | Delma light Tea diák zsemle 30g *1* Olasz felvágott Zöldpaprika <i>En: 905 kj /215 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:37gr;Cuk:10,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i> | Kakaó *7* Kakaós kalács *1,7* Delma light <i>En: 1390 kj /331 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:53gr;Cuk:11gr;Só:0,5 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i> | Konzerves-májkrémes melegszendvics *1,6,7* Zöldpaprika tejeskávé *7* <i>En: 1162 kj /277 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:45gr;Cuk:6,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i> | Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1279 kj /305 kc; Feh: 11,9 gr; Szh:33gr;Cuk:1,4gr;Só:1,4 gr; Zsír:17,7gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i> | Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1122 kj /267 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:32gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:12,2gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i> |
| E b é d | Palóclevés *1,7* Gránátkocka *1,3* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2056 kj /490 kc; Feh: 21,7 gr; Szh:83gr;Cuk:5,1gr;Só:3 gr; Zsír:21,5gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i> | rántott leves *1* Mustáros szelet *1,7,10* Párolt rizs Vegyes savanyúság <i>En: 1944 kj /463 kc; Feh: 24,1 gr; Szh:61gr;Cuk:3,6gr;Só:3,4 gr; Zsír:23,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i> | Májgaluskaleves *3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás *3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2446 kj /582 kc; Feh: 26,1 gr; Szh:58gr;Cuk:9,5gr;Só:3,3 gr; Zsír:27,3gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i> | Tavaszi zöldségleves *1,3,9* Tejfőlös-hagymás csirkemell *7,9,11* Burgonyapüré *7* Csemege uborka <i>En: 1602 kj /381 kc; Feh: 17,5 gr; Szh:63gr;Cuk:3,2gr;Só:4,6 gr; Zsír:9,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag</i> | Csontleves *1,3,9* Székelkáposzta *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2192 kj /522 kc; Feh: 25,8 gr; Szh:50gr;Cuk:1,9gr;Só:4,1 gr; Zsír:28,5gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i> | Brokkoli krémleves *1,3,6,7* Húsos makaróni *1,3* <i>En: 1023 kj /244 kc; Feh: 17,5 gr; Szh:51gr;Cuk:2,3gr;Só:2,3 gr; Zsír:20,3gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i> |
| U z s o n n a | Vajaskenyér *1,7* Pritamin paprika Zala felvágott <i>En: 1190 kj /283 kc; Feh: 6 gr; Szh:21gr;Cuk:0gr;Só:2,1 gr; Zsír:19,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i> | lekváros bukta 70g *1,7* Körte <i>En: 1507 kj /359 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:73gr;Cuk:34gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i> | sajtos bagett 50g *1* tömlős sajt *7* Uborka *6* májusi felvágott <i>En: 749 kj /178 kc; Feh: 10,9 gr; Szh:26gr;Cuk:2,1gr;Só:1,7 gr; Zsír:16,8gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i> | Diák kifli 30g *1,7* Turista szalámi Hella 50% növényi margarin Retek <i>En: 920 kj /219 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:19gr;Cuk:1,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:2,1gr;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> | magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6* <i>En: 318 kj /76 kc; Feh: 2,3 gr; Szh:11gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i> |
| | <i>En: 4413 kj /1051 kc; Feh:46,2 gr;Szh:142gr;Cuk:7,9gr;Só:6,8gr;Zsír:50 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 4356 kj /1037 kc; Feh:36,3 gr;Szh:171gr;Cuk:48,1gr;Só:4,8gr;Zsír:34 gr;Tzs:7,3 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 4586 kj /1092 kc; Feh:46,8 gr;Szh:138gr;Cuk:22,6gr;Só:5,5gr;Zsír:51,8 gr;Tzs:10,9 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 3685 kj /877 kc; Feh:38,2 gr;Szh:127gr;Cuk:10,5gr;Só:6,7gr;Zsír:29,6 gr;Tzs:6,3 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 4278 kj /1019 kc; Feh:44,8 gr;Szh:114gr;Cuk:3,8gr;Só:6,7gr;Zsír:50 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 2463 kj /586 kc; Feh:30,5 gr;Szh:94gr;Cuk:2,9gr;Só:3,8gr;Zsír:39 gr;Tzs:11,5 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: