

Heti étlap: 2025. 05. 19. - 2025. 05. 23. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 05. 19. hétfő	2025. 05. 20. kedd	2025. 05. 21. szerda	2025. 05. 22. csütörtök	2025. 05. 23. péntek	2025. 05. 24. szombat
T i z ó r a i	Vajaskenyér *1,7* Főtt tojás *3* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Zöldpaprika <i>En: 1618 kj /385 kc; Feh: 13,2 gr; Szh:31gr;Cuk:0gr;Só:1,7 gr; Zsír:23,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6* Kakaó *7* <i>En: 1099 kj /262 kc; Feh: 10 gr; Szh:41gr;Cuk:6,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:11,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7* kockasajt natúr *7* karamellástej *7* <i>En: 926 kj /220 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:30gr;Cuk:2,4gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:2gr;Kalc:71,4 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	pizzás csiga 50g *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1268 kj /302 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:31gr;Cuk:0gr;Só:1,5 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Hot-dog *1,7,10* Tea <i>En: 868 kj /207 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:24gr;Cuk:10,9gr;Só:0,5 gr; Zsír:9gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	
E b b d	Kolbászos burgonyaleves *1,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Káposztás tészta *1,3* Alma <i>En: 1956 kj /466 kc; Feh: 13,1 gr; Szh:77gr;Cuk:12,3gr;Só:3,2 gr; Zsír:14,9gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Zöldségleves *1,3,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2215 kj /527 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:62gr;Cuk:2,3gr;Só:4,7 gr; Zsír:31,4gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	tojásleves *1,3* Rizses hús Csemege uborka <i>En: 2391 kj /569 kc; Feh: 19,5 gr; Szh:57gr;Cuk:0,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:30,6gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gulyásleves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1* <i>En: 2037 kj /485 kc; Feh: 18,3 gr; Szh:57gr;Cuk:6gr;Só:2,6 gr; Zsír:18,7gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Tarhonyaleves *1* Temesvári szelet *1,7* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság <i>En: 2589 kj /616 kc; Feh: 26,9 gr; Szh:103gr;Cuk:2,5gr;Só:3,5 gr; Zsír:19,6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	diák zsemle 30g *1* Delma light Olasz felvágott Uborka *6* <i>En: 715 kj /170 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:25gr;Cuk:0,7gr;Só:1,3 gr; Zsír:8,9gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Sajtos kifli 30g *1,7* Kárpát felvágott Pritamin paprika <i>En: 951 kj /226 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:16gr;Cuk:0,9gr;Só:1,3 gr; Zsír:14,4gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Vajkrém natúr 25% *7* Párizsi szalámi Pritamin paprika <i>En: 685 kj /163 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:16gr;Cuk:0,5gr;Só:1 gr; Zsír:8,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* EWA vaj Zala felvágott Zöldpaprika <i>En: 667 kj /159 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:17gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Májkrémes kenyér *1* Retek <i>En: 703 kj /167 kc; Feh: 7 gr; Szh:33gr;Cuk:1,9gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 4288 kj /1021 kc; Feh:32,5 gr; Szh:133gr;Cuk:12,9gr;Só:6,2gr;Zsír:47,1 gr; Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4265 kj /1015 kc; Feh:35,7 gr; Szh:120gr;Cuk:9,8gr;Só:7,7gr;Zsír:57,5 gr; Tzs:11,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4001 kj /953 kc; Feh:35,2 gr; Szh:104gr;Cuk:3,4gr;Só:3,3gr;Zsír:45,2 gr; Tzs:7 gr;Kalc:71,4 gr</i>	<i>En: 3971 kj /946 kc; Feh:34,2 gr; Szh:105gr;Cuk:6,1gr;Só:5,1gr;Zsír:39,6 gr; Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4160 kj /991 kc; Feh:41,3 gr; Szh:159gr;Cuk:15,2gr;Só:5,2gr;Zsír:32,2 gr; Tzs:6,6 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: