

Heti étlap: 2025. 05. 26. - 2025. 05. 30. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 05. 26. hétfő	2025. 05. 27. kedd	2025. 05. 28. szerda	2025. 05. 29. csütörtök	2025. 05. 30. péntek	2025. 05. 31. szombat
T i z ó r a i	bundáskenyér *1,3* Tea <i>En: 1356 kj /323 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:27gr;Cuk:10gr;Só:1,4 gr; Zsír:21gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Kakaó *7* <i>En: 1202 kj /286 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:35gr;Cuk:7,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* tejeskávé *7* <i>En: 978 kj /233 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:31gr;Cuk:5,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Delma light Kenyér(korpás) *1* Párizsikrém *1,6,7,9,10* Póréhagyma karamellástej *7* <i>En: 997 kj /237 kc; Feh: 12,9 gr; Szh:46gr;Cuk:1,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:12,5gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Sajtos meleg szendvics *1,7* Tea <i>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</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b b é d	Húsos makaróni *1,3* Alma Zöldséges bableves *1* <i>En: 1403 kj /334 kc; Feh: 18,5 gr; Szh:67gr;Cuk:7,9gr;Só:2,1 gr; Zsír:23,1gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	rántott leves *1* párizsi sertés szelet *1,3,7* Rizi-bizi Csemege uborka <i>En: 1592 kj /379 kc; Feh: 19,8 gr; Szh:47gr;Cuk:0,3gr;Só:4 gr; Zsír:23,3gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Lebbencsleves *1,3* Kelkáposztafőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Baromfi korong <i>En: 1821 kj /434 kc; Feh: 13,5 gr; Szh:71gr;Cuk:4,7gr;Só:3,2 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Karfiolleves *1,3* Pásztortarhonya *1* Vegyes savanyúság <i>En: 2295 kj /546 kc; Feh: 16,2 gr; Szh:70gr;Cuk:1,6gr;Só:3,4 gr; Zsír:26,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Daragaluskaleves *3,9* Hentestokány *1* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11* <i>En: 2181 kj /519 kc; Feh: 23,2 gr; Szh:62gr;Cuk:1gr;Só:2,9 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Dió, Zeller, Szezám</i>	
U z s o n n a	Szalámis-vajas szendvics *1* Uborka *6* <i>En: 826 kj /197 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:32gr;Cuk:0,8gr;Só:1,8 gr; Zsír:10gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Zala felvágott Delma light Retek <i>En: 965 kj /230 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:39gr;Cuk:0,9gr;Só:1 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	pizza sonka diák zsemle 30g *1* Hella 50% növényi margarin Pritamin paprika <i>En: 549 kj /131 kc; Feh: 2,5 gr; Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Sajtos kifli 30g *1,7* Alma <i>En: 522 kj /124 kc; Feh: 2,2 gr; Szh:30gr;Cuk:11,8gr;Só:0,9 gr; Zsír:0,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sós perec 42g *1* <i>En: 602 kj /143 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:22gr;Cuk:1,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3585 kj /853 kc; Feh:30,7 gr; Szh:125gr;Cuk:18,7gr;Só:5,3gr;Zsír:54,1 gr; Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3759 kj /895 kc; Feh:36,9 gr; Szh:120gr;Cuk:8,4gr;Só:6,2gr;Zsír:42,6 gr; Tzs:9,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3348 kj /797 kc; Feh:25,5 gr; Szh:120gr;Cuk:10,3gr;Só:4,1gr;Zsír:27 gr; Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3814 kj /908 kc; Feh:31,4 gr; Szh:146gr;Cuk:14,4gr;Só:5,4gr;Zsír:39,9 gr; Tzs:9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3716 kj /885 kc; Feh:33,7 gr; Szh:124gr;Cuk:12,8gr;Só:4,3gr;Zsír:28,6 gr; Tzs:5,2 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: