

Heti étlap: 2025. 06. 02. - 2025. 06. 06. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 06. 02. hétfő	2025. 06. 03. kedd	2025. 06. 04. szerda	2025. 06. 05. csütörtök	2025. 06. 06. péntek	2025. 06. 07. szombat
T i z ó r a i	Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* tömlős sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 888 kj /211 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:33gr;Cuk:0,5gr;Só:0,8 gr; Zsir:6,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>		Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea Pritamin paprika <i>En: 876 kj /209 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:37gr;Cuk:15,5gr;Só:0,7 gr; Zsir:4,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós kalács *1,7* Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1061 kj /253 kc; Feh: 9,9 gr; Szh:39gr;Cuk:3gr;Só:0,4 gr; Zsir:5,8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Tea <i>En: 1073 kj /255 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:47gr;Cuk:15,5gr;Só:1,2 gr; Zsir:4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
E b é d	Sertésraguleves tárkonyos *1,3,6,7* derelye *1,3* Alma <i>En: 2434 kj /579 kc; Feh: 16,2 gr; Szh:92gr;Cuk:32,8gr;Só:9,2 gr; Zsir:24,8gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>		Rizsesmáj *1* Zöldbableves *1,7* Cékla <i>En: 2135 kj /508 kc; Feh: 19,3 gr; Szh:64gr;Cuk:14,9gr;Só:3,1 gr; Zsir:21,8gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	kertészleves *1,3* húsos rakott tészta *1,3,7* Alma <i>En: 1795 kj /427 kc; Feh: 30 gr; Szh:92gr;Cuk:14,1gr;Só:3,6 gr; Zsir:26,7gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Lencsegulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* <i>En: 2143 kj /510 kc; Feh: 32,3 gr; Szh:89gr;Cuk:15,7gr;Só:1,9 gr; Zsir:17,8gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	pizza sonka Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Uborka *6* <i>En: 821 kj /196 kc; Feh: 6 gr; Szh:38gr;Cuk:0,9gr;Só:1,5 gr; Zsir:7,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>		Zala felvágott Margarin *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika <i>En: 1120 kj /267 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:27gr;Cuk:0,1gr;Só:1,3 gr; Zsir:14,2gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Párizsi szalámi Uborka *6* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Hella 50% növényi margarin <i>En: 1210 kj /288 kc; Feh: 7,6 gr; Szh:26gr;Cuk:0,3gr;Só:1,9 gr; Zsir:20,8gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Diák kifli 30g *1,7* kockasajt natúr *7* <i>En: 526 kj /125 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:20gr;Cuk:1,7gr;Só:0,6 gr; Zsir:3,2gr;Tzs:2gr;Kalc:71,4 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4143 kj /986 kc; Feh:33,4 gr; Szh:163gr;Cuk:34,2gr;Só:11,4gr;Zsir:39,2 gr;Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>		<i>En: 4130 kj /983 kc; Feh:32,6 gr; Szh:128gr;Cuk:30,5gr;Só:5,2gr;Zsir:40,8 gr;Tzs:7,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4065 kj /968 kc; Feh:47,6 gr; Szh:157gr;Cuk:17,4gr;Só:5,8gr;Zsir:53,3 gr;Tzs:13,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3741 kj /891 kc; Feh:44,1 gr; Szh:156gr;Cuk:32,9gr;Só:3,7gr;Zsir:25 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:71,4 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: