

Heti étlap: 2025. 06. 09. - 2025. 06. 13. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

2025. 06. 09. hétfő		2025. 06. 10. kedd		2025. 06. 11. szerda		2025. 06. 12. csütörtök		2025. 06. 13. péntek		2025. 06. 14. szombat	
T í z ó r a i		Körözött tehéntúróból, tejföllel *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 951 kj /226 kc; Feh: 16,9 gr; Szh:29gr;Cuk:2,8gr;Só:1,5 gr; Zsír:8,4gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tea <i>En: 901 kj /215 kc; Feh: 5,1 gr; Szh:39gr;Cuk:15,5gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	tojásrántotta *3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1308 kj /312 kc; Feh: 14,8 gr; Szh:31gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:13gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Virslis mustárral *10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1427 kj /340 kc; Feh: 16,8 gr; Szh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>						
E b é d		Alma Palócleves *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs <i>En: 2790 kj /664 kc; Feh: 20,5 gr; Szh:93gr;Cuk:21,8gr;Só:2,9 gr; Zsír:25,1gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	rántott leves *1* Majorannás csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka <i>En: 2178 kj /519 kc; Feh: 37,1 gr; Szh:50gr;Cuk:0gr;Só:7,8 gr; Zsír:36,5gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Húsgombóc sajtos-tejszínes mártással *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldségleves *1,3,9* <i>En: 1927 kj /459 kc; Feh: 23,1 gr; Szh:63gr;Cuk:2,2gr;Só:3,6 gr; Zsír:18,2gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Finomfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* Csontleves *1,3,9* <i>En: 2255 kj /537 kc; Feh: 29,1 gr; Szh:65gr;Cuk:6,2gr;Só:3,6 gr; Zsír:20,3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</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>	sajtos bagett 50g *1* Delma light Párizsi szalámi Pritamin paprika <i>En: 896 kj /213 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:30gr;Cuk:1,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Diák kifli 30g *1,7* sajtkrém *7* Zala felvágott Uborka *6* <i>En: 611 kj /145 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:20gr;Cuk:1,5gr;Só:1,5 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Kenőmájas Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek <i>En: 615 kj /146 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:16gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>						
		<i>En: 4566 kj /1087 kc; Feh:44,8 gr;Szh:153gr;Cuk:25,3gr;Só:6,2gr;Zsír:43,5 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3976 kj /947 kc; Feh:50,7 gr;Szh:119gr;Cuk:17gr;Só:9,4gr;Zsír:46,6 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3846 kj /916 kc; Feh:44,4 gr;Szh:114gr;Cuk:3,6gr;Só:5,6gr;Zsír:43 gr;Tzs:7,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4297 kj /1023 kc; Feh:51,7 gr;Szh:111gr;Cuk:6,6gr;Só:5,2gr;Zsír:41,8 gr;Tzs:5,4 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: