

Heti étlap: 2025. 06. 16. - 2025. 06. 20. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 06. 16. hétfő	2025. 06. 17. kedd	2025. 06. 18. szerda	2025. 06. 19. csütörtök	2025. 06. 20. péntek	2025. 06. 21. szombat
T i z ó r a i	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1131 kj /269 kc; Feh: 10,9 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>	Fonott kalács *1,3,7* Delma light sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 977 kj /233 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:36gr;Cuk:5,9gr;Só:0,3 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Sajtos meleg szendvics *1,7* Tea Pritamin paprika <i>En: 982 kj /234 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:44gr;Cuk:15,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Gabonapehely *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 576 kj /137 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:50gr;Cuk:14,5gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Kakaó *7* <i>En: 968 kj /230 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:31gr;Cuk:6,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Pulykaraguleves *1,3,9* Mákos tészta *1,3* Alma <i>En: 2020 kj /481 kc; Feh: 17,6 gr; Szh:79gr;Cuk:33,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:18,5gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Daragaluskaleves *3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2077 kj /495 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:57gr;Cuk:2,7gr;Só:4 gr; Zsír:20,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Burgonyaleves tejfölös *1,7,9* Sertéstokány *1,7* Párolt rizs <i>En: 2673 kj /636 kc; Feh: 18,3 gr; Szh:70gr;Cuk:4,1gr;Só:3 gr; Zsír:33,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	Széchenyi leves *3* Rakott kelkáposzta *7* <i>En: 2113 kj /503 kc; Feh: 23,7 gr; Szh:49gr;Cuk:1,3gr;Só:2,5 gr; Zsír:20,2gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Tojás, Tej</i>	Fokhagyma krémleves *7* rántott csirkemell *1,3* Burgonyapüré *7* uborkasaláta *6* <i>En: 2258 kj /538 kc; Feh: 31,6 gr; Szh:97gr;Cuk:13,7gr;Só:6,4 gr; Zsír:37gr;Tzs:6,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	
U z s o n n a	csirkemell sonka Delma light diák zsemle 30g *1* Uborka *6* <i>En: 811 kj /193 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:31gr;Cuk:1,1gr;Só:1,6 gr; Zsír:8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Sajtos kifli 30g *1,7* Párizsi szalámi Zöldpaprika <i>En: 600 kj /143 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:18gr;Cuk:0,8gr;Só:1,2 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Zala felvágott sajtkrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek <i>En: 670 kj /160 kc; Feh: 8 gr; Szh:23gr;Cuk:0,9gr;Só:1,2 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7* Delma light Párizsi szalámi Uborka *6* <i>En: 857 kj /204 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:32gr;Cuk:1,8gr;Só:1,5 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Lilahagyma <i>En: 811 kj /193 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:33gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3962 kj /943 kc; Feh:35,9 gr; Szh:143gr;Cuk:34,3gr;Só:3,9gr;Zsír:38,7 gr;Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3654 kj /870 kc; Feh:35 gr; Szh:112gr;Cuk:9,3gr;Só:5,5gr;Zsír:30,9 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4325 kj /1030 kc; Feh:33,7 gr; Szh:136gr;Cuk:20,4gr;Só:5gr;Zsír:44 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3546 kj /844 kc; Feh:40,4 gr; Szh:131gr;Cuk:17,6gr;Só:4,5gr;Zsír:36 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4036 kj /961 kc; Feh:47,1 gr; Szh:161gr;Cuk:20,6gr;Só:8,1gr;Zsír:48,2 gr;Tzs:11 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: