

Heti étlap: 2025. 07. 28. - 2025. 08. 01. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 07. 28. hétfő	2025. 07. 29. kedd	2025. 07. 30. szerda	2025. 07. 31. csütörtök	2025. 08. 01. péntek	2025. 08. 02. szombat
T i z ó r a i	Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 908 kj /216 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:27gr;Cuk:0,5gr;Só:0,6 gr; Zsir:7,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Trappista sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Hella 50% növényi margarin Kakaó *7* Uborka *6* <i>En: 1662 kj /396 kc; Feh: 17,2 gr; Szh:29gr;Cuk:6,2gr;Só:1,5 gr; Zsir:24,2gr;Tzs:9,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Kakaós kalács *1,7* Delma light sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1365 kj /325 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:52gr;Cuk:6,2gr;Só:0,5 gr; Zsir:7,3gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajaskenyér *1* Főtt tojás *3* Uborka *6* Tea <i>En: 876 kj /208 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:38gr;Cuk:15,5gr;Só:1 gr; Zsir:7,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab</i>	Sajtos meleg szendvics *1,7* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1122 kj /267 kc; Feh: 12,9 gr; Szh:39gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsir:6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b b é d	Káposztagyulyás Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos tészta *1,3* Alma <i>En: 2360 kj /562 kc; Feh: 17,4 gr; Szh:86gr;Cuk:22gr;Só:2,5 gr; Zsir:19,9gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Fokhagyma krémleves *1,7* Sült csirkecomb Rizi-bizi Vegyes savanyúság <i>En: 1889 kj /450 kc; Feh: 23 gr; Szh:57gr;Cuk:2,9gr;Só:3,9 gr; Zsir:36,6gr;Tzs:11,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10* Tésztaköret *1,3* Daragaluskaleves *3,9* <i>En: 2021 kj /481 kc; Feh: 21,6 gr; Szh:63gr;Cuk:4,6gr;Só:3,3 gr; Zsir:22,5gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	Lebbencsleves *1,3* Zöldbabfőzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2170 kj /517 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:66gr;Cuk:2,2gr;Só:4,7 gr; Zsir:24,4gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Brassói apropecsenye *1* Tepsiben sült burgonya Almaleves *1,7* <i>En: 2124 kj /506 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:83gr;Cuk:29,9gr;Só:1,8 gr; Zsir:26,8gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	Szendvics sonka *9,10* Delma light sajtos bagett 50g *1* Uborka *6* <i>En: 796 kj /190 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:31gr;Cuk:1,8gr;Só:1,5 gr; Zsir:8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Zeller, Mustár</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kenőmájas Pritamin paprika <i>En: 352 kj /84 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0,4 gr; Zsir:3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	görögdinnye Olasz felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1* tömlős sajt *7* Zöldpaprika <i>En: 833 kj /198 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:30gr;Cuk:6,6gr;Só:1,2 gr; Zsir:8,1gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	diák zsemle 30g *1* Delma light Párizsi szalámi Retek <i>En: 823 kj /196 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:32gr;Cuk:1gr;Só:0,9 gr; Zsir:4,8gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zala felvágott Pritamin paprika <i>En: 591 kj /141 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:16gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9 gr; Zsir:5,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4064 kj /968 kc; Feh:36,1 gr;Szh:144gr;Cuk:24,3gr;Só:4,5gr;Zsir:35,2 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3903 kj /929 kc; Feh:43,4 gr;Szh:96gr;Cuk:9,1gr;Só:5,8gr;Zsir:63,8 gr;Tzs:21,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4219 kj /1005 kc; Feh:41,4 gr;Szh:146gr;Cuk:17,4gr;Só:5gr;Zsir:37,9 gr;Tzs:9,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3869 kj /921 kc; Feh:36 gr;Szh:136gr;Cuk:18,8gr;Só:6,6gr;Zsir:36,7 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3837 kj /913 kc; Feh:33,2 gr;Szh:137gr;Cuk:30,5gr;Só:3,5gr;Zsir:38,2 gr;Tzs:10,5 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:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: