

Heti étlap: 2025. 08. 04. - 2025. 08. 08. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 08. 04. hétfő	2025. 08. 05. kedd	2025. 08. 06. szerda	2025. 08. 07. csütörtök	2025. 08. 08. péntek	2025. 08. 09. szombat
T i z ó r a i	Tojáskrém *3,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 898 kj /214 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:31gr;Cuk:0,2gr;Só:1,4 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</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>	tömlős sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6* Kakaó *7* <i>En: 926 kj /220 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:35gr;Cuk:6,7gr;Só:1,2 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1014 kj /241 kc; Feh: 10 gr; Szh:27gr;Cuk:0,1gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Kockasajt, kenyér *1,7* tejeskávé *7* <i>En: 968 kj /230 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:31gr;Cuk:5,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Frankfurti leves *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrógombóc *1,3,7* Alma <i>En: 2298 kj /547 kc; Feh: 20,1 gr; Szh:97gr;Cuk:22,1gr;Só:0,7 gr; Zsír:29,6gr;Tzs:5,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Zöldségleves *1,3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* baromfi korong Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2259 kj /538 kc; Feh: 18,6 gr; Szh:75gr;Cuk:17,2gr;Só:3,8 gr; Zsír:23,3gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Gyümölcsleves *1,7* Panírozott halrudacska *4* Burgonyapüré *7* <i>En: 2397 kj /571 kc; Feh: 13,4 gr; Szh:75gr;Cuk:10,5gr;Só:2,3 gr; Zsír:25,6gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Hal, Tej</i>	Gombaleves *1,3* majorannás tokány *1* Párolt rizs kukoricával Csemege uborka <i>En: 2741 kj /653 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:75gr;Cuk:1,3gr;Só:3,9 gr; Zsír:38,4gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Tarhonyaleves *1* Erdélyi rakottkáposzta *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2282 kj /543 kc; Feh: 19 gr; Szh:79gr;Cuk:2,3gr;Só:4,4 gr; Zsír:15,7gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	Zala felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Uborka *6* <i>En: 777 kj /185 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:28gr;Cuk:0,8gr;Só:1,4 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Sonkás-vajas szendvics *1* Pritamin paprika <i>En: 694 kj /165 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Kópé fv. Diák kifli 30g *1,7* Delma light Retek <i>En: 561 kj /134 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:26gr;Cuk:1,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 559 kj /133 kc; Feh: 3,3 gr; Szh:27gr;Cuk:6,6gr;Só:0,5 gr; Zsír:0,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	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>	
	<i>En: 3972 kj /946 kc; Feh:37,7 gr; Szh:156gr;Cuk:23,1gr;Só:3,5gr;Zsír:42,5 gr; Tzs:7,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3530 kj /840 kc; Feh:36,5 gr; Szh:156gr;Cuk:32gr;Só:5,4gr;Zsír:29,4 gr; Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3884 kj /925 kc; Feh:29,2 gr; Szh:136gr;Cuk:18,5gr;Só:4,3gr;Zsír:39,7 gr; Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4313 kj /1027 kc; Feh:35,8 gr; Szh:129gr;Cuk:8gr;Só:5,1gr;Zsír:51 gr; Tzs:9,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4075 kj /970 kc; Feh:37,1 gr; Szh:142gr;Cuk:8,4gr;Só:7gr;Zsír:33,4 gr; Tzs:2,7 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:

Élelmiszervezető: