

Heti étlap: 2025. 08. 11. - 2025. 08. 15. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 08. 11. hétfő	2025. 08. 12. kedd	2025. 08. 13. szerda	2025. 08. 14. csütörtök	2025. 08. 15. péntek	2025. 08. 16. szombat
T i z ó r a i	Sajtos meleg szendvics *1,7* Tea <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> Glutén, Tej	Fonott kalács *1,3,7* Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1309 kj /312 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:49gr;Cuk:4,9gr;Só:0,5 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Tükörtojás *3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea <i>En: 1496 kj /356 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:46gr;Cuk:15gr;Só:0,9 gr; Zsír:13,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás	Diák kifli 30g *1,7* tömlős sajt *7* Uborka *6* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 842 kj /201 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:31gr;Cuk:1,7gr;Só:1,2 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Májkrémes kenyér *1* Kakaó *7* Zöldpaprika <i>En: 1156 kj /275 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:48gr;Cuk:7,7gr;Só:1,2 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	
E b é d	Palóclevés *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gránátkocka *1,3* Alma <i>En: 2272 kj /541 kc; Feh: 23,3 gr; Szh:93gr;Cuk:5,1gr;Só:3,2 gr; Zsír:21,8gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Karfiollevés *1,3* Töltött csirkecomb *1,3* Burgonyapüré *7* Csemege uborka <i>En: 2012 kj /479 kc; Feh: 26,6 gr; Szh:71gr;Cuk:1,7gr;Só:4,3 gr; Zsír:21,7gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	kertészlevés *1,3* Tarhonyás hús *1* Vegyes savanyúság <i>En: 2385 kj /568 kc; Feh: 31 gr; Szh:85gr;Cuk:2,6gr;Só:3,5 gr; Zsír:17,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás	Májgaluskaleves *3,9* Sertéspörkölt Tésztaköret *1,3* <i>En: 2302 kj /548 kc; Feh: 22,7 gr; Szh:42gr;Cuk:1gr;Só:3,8 gr; Zsír:30,4gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	Reszelttészta-leves *1,3* Tökfőzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertés sült <i>En: 2203 kj /524 kc; Feh: 27,1 gr; Szh:79gr;Cuk:1,3gr;Só:3,6 gr; Zsír:28,8gr;Tzs:6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	Diák kifli 30g *1,7* mini dzsem 25 g <i>En: 456 kj /108 kc; Feh: 2,6 gr; Szh:33gr;Cuk:13,9gr;Só:0,3 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	diák zsemle 30g *1* Párizsi szalámi Zöldpaprika <i>En: 568 kj /135 kc; Feh: 5 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Vajaskenyér *1* Alma Kópé fv. Pritamin paprika <i>En: 615 kj /146 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:36gr;Cuk:11,3gr;Só:1 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	sajtos bagett 50g *1* Delma light Párizsi szalámi Retek <i>En: 948 kj /226 kc; Feh: 9,2 gr; Szh:30gr;Cuk:1,6gr;Só:1 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Kenyér (fehér) *1* zalakrém *7,10* Uborka *6* <i>En: 488 kj /116 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:12gr;Cuk:0,5gr;Só:1,1 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej, Mustár	
	<i>En: 3710 kj /883 kc; Feh:33,2 gr;Szh:170gr;Cuk:34,3gr;Só:4,3gr;Zsír:25,9 gr;Tzs:4,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3889 kj /926 kc; Feh:42,8 gr;Szh:139gr;Cuk:6,7gr;Só:5,5gr;Zsír:3,5 gr;Tzs:8,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4496 kj /1070 kc; Feh:47,6 gr;Szh:167gr;Cuk:28,9gr;Só:5,4gr;Zsír:33,2 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4092 kj /974 kc; Feh:42,5 gr;Szh:103gr;Cuk:4,3gr;Só:6gr;Zsír:50,2 gr;Tzs:7,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3846 kj /916 kc; Feh:42,1 gr;Szh:139gr;Cuk:9,5gr;Só:5,8gr;Zsír:46 gr;Tzs:9,8 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:

Élelmezésvezető: