

Heti étlap: 2025. 08. 18. - 2025. 08. 22. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 08. 18. hétfő	2025. 08. 19. kedd	2025. 08. 20. szerda	2025. 08. 21. csütörtök	2025. 08. 22. péntek	2025. 08. 23. szombat
T i z ó r a i	Virslí mustárral *10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1314 kJ /313 kc; Feh:15,9gr Szh:25gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr Zsír:15,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Tojáskrém *3,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kakaó *7* Uborka *6* <i>En: 836 kJ /199 kc; Feh:8,3gr Szh:29gr;Cuk:6,4gr;Só:1,7gr Zsír:8,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Mustár</i>		Körözött tehéntúróból, tejföllel *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea <i>En: 909 kJ /216 kc; Feh:11,5gr Szh:35gr;Cuk:17,8gr;Só:1,5gr Zsír:8,1gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kockasajt, kenyér *1,7* Zöldpaprika tejeskávé *7* <i>En: 993 kJ /236 kc; Feh:11gr Szh:33gr;Cuk:5,3gr;Só:0,8gr Zsír:7,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Húsgombóc leves *1,3* Túrós tészta *1,3,7* görögdinnye <i>En: 1838 kJ /438 kc; Feh:21,7gr Szh:63gr;Cuk:8,3gr;Só:1,4gr Zsír:14,5gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Daragaluskaleves *3,9* Burgonya főzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2231 kJ /531 kc; Feh:22,6gr Szh:78gr;Cuk:1,4gr;Só:3,3gr Zsír:13,9gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>		Zöldborsóleves *1,3* gyros pirított burgonya káposztasaláta <i>En: 1715 kJ /408 kc; Feh:21,1gr Szh:35gr;Cuk:2gr;Só:1,6gr Zsír:27,2gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gulyásleves Tejbegríz *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2107 kJ /502 kc; Feh:19,2gr Szh:77gr;Cuk:15,6gr;Só:2,4gr Zsír:11,6gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	Párizsis szendvics *1* Zöldpaprika <i>En: 771 kJ /184 kc; Feh:6,6gr Szh:28gr;Cuk:0,3gr;Só:1gr Zsír:4,8gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Ausztri felvágott Delma light diák zsemle 30g *1* Zöldpaprika <i>En: 738 kJ /176 kc; Feh:7,8gr Szh:31gr;Cuk:0,7gr;Só:0,6gr Zsír:9,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>		Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zala felvágott Pritamin paprika <i>En: 788 kJ /188 kc; Feh:7gr Szh:21gr;Cuk:0,5gr;Só:1,1gr Zsír:7,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Zöldpaprika <i>En: 833 kJ /198 kc; Feh:7,4gr Szh:33gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2gr Zsír:3,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3924 kJ /934 kc; Feh:44,1gr;Szh:116gr;Cuk:8,6gr;Só:3,1gr;Zsír:34,7gr;Tzs:8,3gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 3805 kJ /906 kc; Feh:38,8gr;Szh:138gr;Cuk:8,5gr;Só:5,6gr;Zsír:32,5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr</i>		<i>En: 3412 kJ /812 kc; Feh:39,5gr;Szh:92gr;Cuk:20,4gr;Só:4,2gr;Zsír:42,7gr;Tzs:9,3gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 3934 kJ /937 kc; Feh:37,6gr;Szh:142gr;Cuk:21,3gr;Só:4,3gr;Zsír:23gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</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: