

# Heti étlap: 2025. 08. 25. - 2025. 08. 30. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 08. 25. hétfő	2025. 08. 26. kedd	2025. 08. 27. szerda	2025. 08. 28. csütörtök	2025. 08. 29. péntek	2025. 08. 30. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Párizsis szendvics *1*</b> <b>Tea</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 1036 kj /247 kc; Feh:7,2gr Szh:45gr;Cuk:15,3gr;Só:1gr Zsir:5,1gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Tojáskrém *3,10*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 989 kj /235 kc; Feh:11,2gr Szh:35gr;Cuk:0,2gr;Só:1,6gr Zsir:4,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	<b>Baromfi sonka</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Kakaó *7*</b> <b>Delma light</b>  <i>En: 1159 kj /276 kc; Feh:12,9gr Szh:47gr;Cuk:6,4gr;Só:1,2gr Zsir:4,9gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1*</b> <b>tejeskávé *7*</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 1282 kj /305 kc; Feh:13,1gr Szh:46gr;Cuk:5,5gr;Só:1,2gr Zsir:6,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	<b>Vajaskenyér *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tea</b> <b>Főtt tojás *3*</b>  <i>En: 889 kj /212 kc; Feh:6,9gr Szh:39gr;Cuk:15,3gr;Só:0,6gr Zsir:3,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Rántott burgonyaleves</b> <b>kolbásszal *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Káposztás tészta *1,3*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2399 kj /571 kc; Feh:15,6gr Szh:87gr;Cuk:1,5gr;Só:3,3gr Zsir:19,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	<b>rántott leves *1*</b> <b>Sertéstokány *1,7*</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 2160 kj /514 kc; Feh:16,5gr Szh:58gr;Cuk:3,3gr;Só:3,6gr Zsir:26,5gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zöldbableves *1,7*</b> <b>Göngyölt sertés karaj *1,3*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 2488 kj /592 kc; Feh:21,4gr Szh:67gr;Cuk:1,6gr;Só:3,7gr Zsir:34,6gr;Tzs:7,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>chilisbab</b>  <i>En: 1748 kj /416 kc; Feh:30,2gr Szh:50gr;Cuk:0,7gr;Só:8,2gr Zsir:16,8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Daragaluskaleves *3,9*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Kelkáposztafőzelék *1*</b> <b>Sertéspörkölt</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 2543 kj /606 kc; Feh:23,6gr Szh:74gr;Cuk:1,7gr;Só:4,8gr Zsir:30,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Zeller</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Trappista sajt *7*</b> <b>diák zsemle 30g *1*</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Delma light</b>  <i>En: 764 kj /182 kc; Feh:8,7gr Szh:25gr;Cuk:0,7gr;Só:1,4gr Zsir:11,2gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Sajtos kifli 30g *1,7*</b> <b>Olasz felvágott</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 419 kj /100 kc; Feh:3,9gr Szh:9gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3gr Zsir:8,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Háztartási keksz *1*</b> <b>Görödinnye</b>  <i>En: 736 kj /175 kc; Feh:4,1gr Szh:36gr;Cuk:6gr;Só:0,3gr Zsir:2,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	<b>Delma light</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Trappista sajt *7*</b>  <i>En: 1040 kj /248 kc; Feh:8,7gr Szh:44gr;Cuk:0,6gr;Só:1,2gr Zsir:3,2gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b>  <i>En: 809 kj /193 kc; Feh:5,2gr Szh:28gr;Cuk:0,8gr;Só:1gr Zsir:6,4gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4199 kj /1000 kc; Feh:31,4 gr;Szh:156gr;Cuk:17,5gr;Só:5,7gr;Zsir:35,4 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3568 kj /849 kc; Feh:31,6 gr;Szh:102gr;Cuk:4,1gr;Só:6,5gr;Zsir:40,2 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4383 kj /1044 kc; Feh:38,4 gr;Szh:150gr;Cuk:14gr;Só:5,2gr;Zsir:42,3 gr;Tzs:8,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4070 kj /969 kc; Feh:52 gr;Szh:140gr;Cuk:6,7gr;Só:10,6gr;Zsir:26,8 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4242 kj /1010 kc; Feh:35,7 gr;Szh:141gr;Cuk:17,7gr;Só:6,4gr;Zsir:40,2 gr;Tzs: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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: