

# Heti étlap: 2025. 09. 01. - 2025. 09. 05. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 09. 01. hétfő	2025. 09. 02. kedd	2025. 09. 03. szerda	2025. 09. 04. csütörtök	2025. 09. 05. péntek	2025. 09. 06. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 1214 kj /289 kc; Feh:13,4gr Szh:42gr;Cuk:0,8gr;Só:1,8gr Zsir:13gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Tojáskrém *3,10*</b> <b>Kakaó *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 1148 kj /273 kc; Feh:10,5gr Szh:43gr;Cuk:6,2gr;Só:1,7gr Zsir:5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	<b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>karamellástej *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 1251 kj /298 kc; Feh:11,6gr Szh:38gr;Cuk:0,8gr;Só:0,9gr Zsir:12,4gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Trappista sajt *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Delma light</b>  <i>En: 1314 kj /313 kc; Feh:15,9gr Szh:41gr;Cuk:0,3gr;Só:1gr Zsir:8,3gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	<b>Gabonapehely *1,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 538 kj /128 kc; Feh:9,1gr Szh:42gr;Cuk:11,6gr;Só:0,3gr Zsir:3,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E b é d</b>	<b>Káposztagulyás</b> <b>Gránátkocka *1,3*</b> <b>Alma</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1993 kj /475 kc; Feh:19,7gr Szh:98gr;Cuk:12gr;Só:2,6gr Zsir:18,4gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Csikóstokány *7*</b> <b>Párolt rizs</b>  <i>En: 2351 kj /560 kc; Feh:18,9gr Szh:54gr;Cuk:1,4gr;Só:4gr Zsir:31,7gr;Tzs:4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>Fejtettbab-főzelék *1,7*</b> <b>Stefánia vagdalt *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2283 kj /544 kc; Feh:28,1gr Szh:90gr;Cuk:2,1gr;Só:5gr Zsir:21,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Gombaleves *1,3*</b> <b>baromfi korong</b> <b>tarhonya *1*</b>  <i>En: 2353 kj /560 kc; Feh:13,2gr Szh:85gr;Cuk:9gr;Só:6,5gr Zsir:25,4gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Zöldborsóleves *1,3*</b> <b>Húsgombóc sajtos-tejszínes</b> <b>mártással *1,3,7*</b> <b>Tésztaköret *1,3*</b>  <i>En: 2516 kj /599 kc; Feh:26,2gr Szh:71gr;Cuk:2,9gr;Só:3gr Zsir:26,7gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Kenőmájás</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 594 kj /141 kc; Feh:5,1gr Szh:22gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr Zsir:3,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Zala felvágott</b> <b>Delma light</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 999 kj /238 kc; Feh:8,8gr Szh:39gr;Cuk:0,9gr;Só:1,9gr Zsir:10,5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Uborka *6*</b> <b>diák korpás zsemle 30 g *1*</b> <b>Olasz felvágott</b> <b>sajtkrém *7*</b>  <i>En: 641 kj /153 kc; Feh:7,3gr Szh:20gr;Cuk:1gr;Só:1,4gr Zsir:14,3gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>EWA vaj</b> <b>Diák kifli 30g *1,7*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>csirkemell sonka</b>  <i>En: 738 kj /176 kc; Feh:5,9gr Szh:21gr;Cuk:1gr;Só:0,9gr Zsir:5,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>sajtos stangli 50 g</b> <b>Párizsi szalámi</b> <b>Vajkrém natúr 25% *7*</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 1034 kj /246 kc; Feh:6,9gr Szh:20gr;Cuk:0,8gr;Só:1,5gr Zsir:15,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i>  <i>Tej</i>	
	<i>En: 3801 kj /905 kc; Feh:38,2 gr;Szh:162gr;Cuk:12,8gr;Só:5,1gr;Zsir:34,7 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4498 kj /1071 kc; Feh:38,3 gr;Szh:136gr;Cuk:8,5gr;Só:7,6gr;Zsir:47,2 gr;Tzs:6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4174 kj /994 kc; Feh:47,1 gr;Szh:147gr;Cuk:3,9gr;Só:7,3gr;Zsir:48,5 gr;Tzs:11,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4405 kj /1049 kc; Feh:35 gr;Szh:147gr;Cuk:10,2gr;Só:8,5gr;Zsir:39,4 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4089 kj /974 kc; Feh:42,2 gr;Szh:133gr;Cuk:15,3gr;Só:4,8gr;Zsir:46,1 gr;Tzs:6,9 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: