

Heti étlap: 2025. 09. 08. - 2025. 09. 12. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 09. 08. hétfő	2025. 09. 09. kedd	2025. 09. 10. szerda	2025. 09. 11. csütörtök	2025. 09. 12. péntek	2025. 09. 13. szombat
T i z ó r a i	bundáskenyér *1,3* Zöldpaprika Tea <i>En: 1470 kj /350 kc; Feh:5,3gr Szh:34gr;Cuk:15gr;Só:1,4gr Zsir:21,1gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Zala felvágott Kakaó *7* Vajaskenyér *1* Uborka *6* <i>En: 1084 kj /258 kc; Feh:10,8gr Szh:36gr;Cuk:6,5gr;Só:1,4gr Zsir:10,9gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Trappista sajtos szendvics *1,7* tejeskávé *7* <i>En: 1186 kj /282 kc; Feh:13,8gr Szh:30gr;Cuk:5,3gr;Só:0,9gr Zsir:12,5gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Körözött tehéntúróból, tejföllel *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 924 kj /220 kc; Feh:16,1gr Szh:24gr;Cuk:2,8gr;Só:1,3gr Zsir:10,6gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Pritamin paprika sajtkrém *7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* diák zsemle 30g *1* <i>En: 790 kj /188 kc; Feh:10,3gr Szh:29gr;Cuk:0,7gr;Só:0,6gr Zsir:6,6gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	csirkeragu leves *1,3* Grízes tészta *1,3* Szilva <i>En: 1642 kj /391 kc; Feh:18,8gr Szh:55gr;Cuk:9,9gr;Só:2,5gr Zsir:15,3gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Fokhagyma krémleves *1,7* Petrezselymes burgonya Henteskaraj *1* <i>En: 2379 kj /567 kc; Feh:22,7gr Szh:86gr;Cuk:2,6gr;Só:3,6gr Zsir:36,5gr;Tzs:10,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	kertészleves *1,3* Zöldbabfőzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Pulykapörkölt *1* <i>En: 1991 kj /474 kc; Feh:24,1gr Szh:76gr;Cuk:2,8gr;Só:4,3gr Zsir:17,4gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Gyümölcsleves *1,7* Rizses hús Vegyes savanyúság <i>En: 2086 kj /497 kc; Feh:16,6gr Szh:62gr;Cuk:9,9gr;Só:0,2gr Zsir:20,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Daragaluskaleves *3,9* Székelykáposzta *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2313 kj /551 kc; Feh:23,6gr Szh:63gr;Cuk:2,2gr;Só:4,1gr Zsir:26,3gr;Tzs:6,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	
U z s o n n a	Delma light Diák kifli 30g *1,7* Uborka *6* Olasz felvágott <i>En: 754 kj /180 kc; Feh:6,3gr Szh:26gr;Cuk:1,5gr;Só:1,4gr Zsir:11,6gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	diák teljes kiőrlésű zsemle *1* sajtkrém *7* Retek Párizsi szalámi <i>En: 1496 kj /356 kc; Feh:12,4gr Szh:64gr;Cuk:1,1gr;Só:1,5gr Zsir:6,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	csirkemell sonka Hella 50% növényi margarin Kenyér (fehér) *1* Pritamin paprika <i>En: 896 kj /213 kc; Feh:4,5gr Szh:21gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9gr Zsir:8,6gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Májkrémes kenyér *1* Zöldpaprika <i>En: 708 kj /169 kc; Feh:7gr Szh:33gr;Cuk:1,7gr;Só:1,2gr Zsir:3,6gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Uborka *6* <i>En: 820 kj /195 kc; Feh:7,3gr Szh:32gr;Cuk:0,7gr;Só:1,6gr Zsir:7,9gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	
	<i>En: 3866 kj /920 kc; Feh:30,4 gr;Szh:115gr;Cuk:26,4gr;Só:5,4gr;Zsir:47,9 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4960 kj /1181 kc; Feh:45,9 gr;Szh:186gr;Cuk:10,2gr;Só:6,6gr;Zsir:54,1 gr;Tzs:15,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4073 kj /970 kc; Feh:42,4 gr;Szh:128gr;Cuk:8,2gr;Só:6,1gr;Zsir:38,5 gr;Tzs:11,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3717 kj /885 kc; Feh:39,6 gr;Szh:119gr;Cuk:14,3gr;Só:2,7gr;Zsir:34,9 gr;Tzs:10,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3923 kj /934 kc; Feh:41,1 gr;Szh:123gr;Cuk:3,6gr;Só:6,3gr;Zsir:40,8 gr;Tzs:10,5 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: