

Heti étlap: 2025. 09. 15. - 2025. 09. 19. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 09. 15. hétfő	2025. 09. 16. kedd	2025. 09. 17. szerda	2025. 09. 18. csütörtök	2025. 09. 19. péntek	2025. 09. 20. szombat
T í z ó r a i	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Kenőmájás Pritamin paprika <i>En: 888 kj /211 kc; Feh:10,1gr Szh:23gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr Zsir:8,2gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	sajtkrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kakaó *7* Pritamin paprika <i>En: 914 kj /218 kc; Feh:9,5gr Szh:35gr;Cuk:6,5gr;Só:0,8gr Zsir:6,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* tejeskávé *7* Zöldpaprika <i>En: 1299 kj /309 kc; Feh:13,3gr Szh:47gr;Cuk:5,5gr;Só:1,2gr Zsir:6,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sonkakrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 980 kj /233 kc; Feh:10,7gr Szh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr Zsir:6,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós kalács *1,7* Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1334 kj /318 kc; Feh:11,4gr Szh:50gr;Cuk:4,5gr;Só:0,5gr Zsir:7,3gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Túrógombóc *1,3,7* Alma Fejtett bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2086 kj /497 kc; Feh:20,6gr Szh:93gr;Cuk:22,9gr;Só:1,5gr Zsir:24,2gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Daragalskaleves *3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* sült virsli <i>En: 2560 kj /609 kc; Feh:23,2gr Szh:69gr;Cuk:9,9gr;Só:3,1gr Zsir:27,3gr;Tzs:6,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Karalábéleves *1,3* Rizsesmáj *1* Vegyes savanyúság <i>En: 1597 kj /380 kc; Feh:19,6gr Szh:57gr;Cuk:2,4gr;Só:3,3gr Zsir:12,6gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Csontleves *1,3,9* Erdélyi rakottkáposzta *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1748 kj /416 kc; Feh:19,9gr Szh:52gr;Cuk:1,7gr;Só:4,4gr Zsir:13,6gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Brokkoli krémleves *1,3,6,7* Sült csirkecomb Burgonyapüré *7* <i>En: 1990 kj /474 kc; Feh:25,7gr Szh:64gr;Cuk:2,6gr;Só:3,9gr Zsir:27,3gr;Tzs:7,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	
U z s o n n a	Delma light Zala felvágott Diák kifli 30g *1,7* Retek <i>En: 2312 kj /550 kc; Feh:31,6gr Szh:30gr;Cuk:1,8gr;Só:4,6gr Zsir:31,1gr;Tzs:12,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	diák teljes kiőrlésű zsemle *1* Hella 50% növényi margarin Olasz felvágott Uborka *6* <i>En: 1693 kj /403 kc; Feh:11,9gr Szh:63gr;Cuk:0,9gr;Só:2gr Zsir:15,4gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Vajkrém natúr 25% *7* Uborka *6* Kenyér (fehér) *1* Párizsi szalámi <i>En: 914 kj /218 kc; Feh:7,2gr Szh:28gr;Cuk:0,7gr;Só:1,7gr Zsir:12,6gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Sós pereg 42g *1* Körte <i>En: 1538 kj /366 kc; Feh:3,1gr Szh:86gr;Cuk:41,3gr;Só:0,6gr Zsir:4,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Trappista sajt *7* Diák teljes kiőrlésű kifli 30 g <i>En: 713 kj /170 kc; Feh:7,8gr Szh:20gr;Cuk:4,5gr;Só:0,7gr Zsir:6,3gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Tej</i>	
	<i>En: 5286 kj /1259 kc; Feh:62,4 gr;Szh:146gr;Cuk:24,7gr;Só:6,8gr;Zsir:63,5 gr;Tzs:14,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5166 kj /1230 kc; Feh:44,6 gr;Szh:167gr;Cuk:17,3gr;Só:5,9gr;Zsir:49,6 gr;Tzs:13,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3810 kj /907 kc; Feh:40,1 gr;Szh:133gr;Cuk:8,5gr;Só:6,2gr;Zsir:31,9 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4266 kj /1016 kc; Feh:33,8 gr;Szh:169gr;Cuk:43,1gr;Só:5,7gr;Zsir:24,5 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4037 kj /961 kc; Feh:44,9 gr;Szh:134gr;Cuk:11,6gr;Só:5,2gr;Zsir:40,8 gr;Tzs:13,2 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: