

Heti étlap: 2025. 09. 22. - 2025. 09. 26. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

| | 2025. 09. 22. hétfő | 2025. 09. 23. kedd | 2025. 09. 24. szerda | 2025. 09. 25. csütörtök | 2025. 09. 26. péntek | 2025. 09. 27. szombat |
|--|---|--|--|---|--|-----------------------|
| T i z ó r a i | zalakrém *7,10* Kenyér (fehér) *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 1189 kj /283 kc; Feh:11,4gr Szh:37gr;Cuk:0,3gr;Só:1,1gr Zsir:9,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Mustár | Hamburger *1,6,11* Kakaó *7* En: 1394 kj /332 kc; Feh:7,2gr Szh:40gr;Cuk:15,3gr;Só:0,6gr Zsir:27,1gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej, Szezámrag | Fonott kalács *1,3,7* Hella 50% növényi margarin tejeskáv *7* En: 1248 kj /297 kc; Feh:8,2gr Szh:32gr;Cuk:7,4gr;Só:0,2gr Zsir:12,9gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej | Kenőmájas Diák kifli 30g *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Zöldpaprika En: 1080 kj /257 kc; Feh:12,1gr Szh:30gr;Cuk:0,9gr;Só:0,7gr Zsir:9,4gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | Löncs fv. *6* Retek Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 778 kj /185 kc; Feh:11,1gr Szh:27gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8gr Zsir:7,4gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej | |
| E b é d | Gulyásleves Mákos tészta *1,3* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 2343 kj /558 kc; Feh:18,1gr Szh:80gr;Cuk:16,5gr;Só:3gr Zsir:20,4gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás | tojásleves *1,3* Aprópecsenye Hagymás burgonya Csemege uborka En: 2546 kj /606 kc; Feh:21,9gr Szh:51gr;Cuk:0gr;Só:14,4gr Zsir:35,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás | Tarhonyaleves *1* Tejfölös, gombás csirkeragu *1,7* Párolt rizs En: 2623 kj /625 kc; Feh:25,1gr Szh:79gr;Cuk:1,9gr;Só:3,8gr Zsir:27,9gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | Reszelttészta-leves *1,3* Sárgaborsófőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sült kolbász karika En: 2700 kj /643 kc; Feh:23,7gr Szh:77gr;Cuk:0,6gr;Só:2,8gr Zsir:27,8gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás | Palócleves *1,7* Fánk *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 2518 kj /600 kc; Feh:15,5gr Szh:57gr;Cuk:2gr;Só:1,2gr Zsir:38,2gr;Tzs:5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej | |
| U z s o n n a | diák zsemle 30g *1* Delma light Párizsi szalámi Zöldpaprika En: 691 kj /164 kc; Feh:5,8gr Szh:25gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8gr Zsir:4,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén | pizza sonka Uborka *6* diák korpás zsemle 30 g *1* Delma light En: 520 kj /124 kc; Feh:3,8gr Szh:24gr;Cuk:0,7gr;Só:0,8gr Zsir:7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab | sajtos bagett 50g *1* Olasz felvágott Uborka *6* Delma light En: 989 kj /235 kc; Feh:9,8gr Szh:31gr;Cuk:1,8gr;Só:1,6gr Zsir:12,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab | lekváros bukta 70g *1,7* Szilva En: 1395 kj /332 kc; Feh:5,8gr Szh:64gr;Cuk:29gr;Só:0,6gr Zsir:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | Vajkrém natúr 25% *7* Szőlő Kenyér (fehér) *1* En: 975 kj /232 kc; Feh:5,2gr Szh:45gr;Cuk:10,2gr;Só:0,8gr Zsir:3,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | |
| | En: 4222 kj /1005 kc; Feh:35,3 gr;Szh:143gr;Cuk:17,3gr;Só:4,9gr;Zsir:34,6 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr | En: 4460 kj /1062 kc; Feh:33 gr;Szh:115gr;Cuk:16gr;Só:15,9gr;Zsir:69,7 gr;Tzs:7,3 gr;Kalc:0 gr | En: 4860 kj /1157 kc; Feh:43,1 gr;Szh:142gr;Cuk:11gr;Só:5,7gr;Zsir:53,3 gr;Tzs:9,3 gr;Kalc:0 gr | En: 5175 kj /1232 kc; Feh:41,6 gr;Szh:171gr;Cuk:30,5gr;Só:4gr;Zsir:42,3 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr | En: 4271 kj /1017 kc; Feh:31,8 gr;Szh:128gr;Cuk:12,6gr;Só:2,8gr;Zsir:49 gr;Tzs:7 gr;Kalc:0 gr | |

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámrag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: