

Heti étlap: 2025. 09. 29. - 2025. 10. 03. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 09. 29. hétfő	2025. 09. 30. kedd	2025. 10. 01. szerda	2025. 10. 02. csütörtök	2025. 10. 03. péntek	2025. 10. 04. szombat
T í z ó r a i	bundáskenyér *1,3* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1470 kj /350 kc; Feh:8,9gr Szh:23gr;Cuk:0gr;Só:1,4gr Zsir:23gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Kakaó *7* Májkrémes kenyér *1* Uborka *6* <i>En: 1142 kj /272 kc; Feh:11,5gr Szh:46gr;Cuk:7,9gr;Só:1,6gr Zsir:10,8gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Virslí mustárral *10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1314 kj /313 kc; Feh:15,9gr Szh:25gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr Zsir:15,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Gabonapehely *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 764 kj /182 kc; Feh:13,7gr Szh:89gr;Cuk:29gr;Só:0,8gr Zsir:5,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Párizsi szalámi Tea sajtos bagett 50g *1* Retek <i>En: 1185 kj /282 kc; Feh:10,2gr Szh:41gr;Cuk:16,5gr;Só:1,1gr Zsir:8,3gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	
E b é d	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Babgulyás *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma <i>En: 2464 kj /587 kc; Feh:29,3gr Szh:74gr;Cuk:7,7gr;Só:2,5gr Zsir:24,6gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	kertészleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Fasírt *1,3* <i>En: 2231 kj /531 kc; Feh:35,6gr Szh:94gr;Cuk:1,7gr;Só:4,3gr Zsir:18,6gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	rántott leves *1* Temesvári szelet *1,7* Párolt rizs <i>En: 1981 kj /472 kc; Feh:19,5gr Szh:55gr;Cuk:1gr;Só:3,4gr Zsir:29,7gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Lebbencsleves *1,3* Rakott kelkáposzta *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2082 kj /496 kc; Feh:24,7gr Szh:61gr;Cuk:1,5gr;Só:3,2gr Zsir:18,5gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Zöldbableves *1,7* Rántott hal *1,3,4* Cékla <i>En: 1938 kj /461 kc; Feh:17,1gr Szh:29gr;Cuk:2,7gr;Só:1,6gr Zsir:32,4gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej</i>	
U z s o n n a	diák zsemle 30g *1* Vajkrém natúr 25% *7* Zöldpaprika Párizsi szalámi <i>En: 717 kj /171 kc; Feh:6,2gr Szh:24gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8gr Zsir:6,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Hella 50% növényi margarin Diák teljes kiőrlésű kifli 30 g Póréhagyma csirkemell sonka <i>En: 865 kj /206 kc; Feh:6,4gr Szh:22gr;Cuk:4,6gr;Só:0,9gr Zsir:6,7gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i>	Olasz felvágott Zöldpaprika diák zsemle 30g *1* sajtkrém *7* <i>En: 630 kj /150 kc; Feh:7,1gr Szh:20gr;Cuk:0,7gr;Só:1gr Zsir:7,8gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	diák korpás zsemle 30 g *1* Zala felvágott Retek EWA vaj <i>En: 794 kj /189 kc; Feh:5,8gr Szh:19gr;Cuk:0,6gr;Só:0,8gr Zsir:9,4gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	tömlős sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Pritamin paprika <i>En: 366 kj /87 kc; Feh:4,1gr Szh:16gr;Cuk:0,5gr;Só:0,6gr Zsir:3,8gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4651 kj /1107 kc; Feh:44,4 gr;Szh:122gr;Cuk:8,1gr;Só:4,7gr;Zsir:53,8 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4237 kj /1009 kc; Feh:53,6 gr;Szh:162gr;Cuk:14,2gr;Só:6,8gr;Zsir:36,1 gr;Tzs:7,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3925 kj /935 kc; Feh:42,5 gr;Szh:101gr;Cuk:1,8gr;Só:5,1gr;Zsir:53 gr;Tzs:10,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3640 kj /867 kc; Feh:44,2 gr;Szh:170gr;Cuk:31,1gr;Só:4,8gr;Zsir:33,1 gr;Tzs:7,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3489 kj /831 kc; Feh:31,5 gr;Szh:86gr;Cuk:19,7gr;Só:3,3gr;Zsir:44,5 gr;Tzs:10,4 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: