

Heti étlap: 2025. 10. 06. - 2025. 10. 10. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2025. 10. 06. hétfő	2025. 10. 07. kedd	2025. 10. 08. szerda	2025. 10. 09. csütörtök	2025. 10. 10. péntek	2025. 10. 11. szombat
T i z ó r a i	Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1133 kj /270 kc; Feh:11,3gr Szh:38gr;Cuk:0,5gr;Só:0,8gr Zsir:7,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sajtos meleg szendvics *1,7* Tea Zöldpaprika <i>En: 999 kj /238 kc; Feh:7,5gr Szh:45gr;Cuk:15,3gr;Só:0,8gr Zsir:3,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1151 kj /274 kc; Feh:10,1gr Szh:31gr;Cuk:1,2gr;Só:1,2gr Zsir:15,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Vajaskenyér *1* Főtt tojás *3* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 987 kj /235 kc; Feh:12gr Szh:31gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6gr Zsir:6,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sonkakrém *7* Kakaó *7* <i>En: 923 kj /220 kc; Feh:8,5gr Szh:29gr;Cuk:6gr;Só:0,6gr Zsir:6,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Alma Húsos makaróni *1,3* <i>En: 918 kj /219 kc; Feh:13,9gr Szh:53gr;Cuk:11,5gr;Só:1,1gr Zsir:13,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Zöldségleves *1,3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2196 kj /523 kc; Feh:22,3gr Szh:59gr;Cuk:3gr;Só:5gr Zsir:25,9gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Karfiol krémleves *1,3,6,7* Rizses hús Csemege uborka <i>En: 2177 kj /518 kc; Feh:21gr Szh:71gr;Cuk:3,1gr;Só:1,5gr Zsir:30,5gr;Tzs:9,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Gulyásleves Babapiskóta *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2652 kj /632 kc; Feh:20,1gr Szh:107gr;Cuk:0,5gr;Só:2,1gr Zsir:12,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Csirkepörkölt tejfölösen *1,7* Tésztaköret *1,3* Daragaluskaleves *3,9* <i>En: 2238 kj /533 kc; Feh:32,2gr Szh:62gr;Cuk:1,9gr;Só:3,4gr Zsir:28,6gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	
U z s o n n a	sajtos bagett 50g *1* Zala felvágott Retek <i>En: 913 kj /217 kc; Feh:10,5gr Szh:25gr;Cuk:1,6gr;Só:1,1gr Zsir:6,5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	diák korpás zsemle 30 g *1* Delma light Uborka *6* Löncs fv. *6* <i>En: 567 kj /135 kc; Feh:6,2gr Szh:25gr;Cuk:0,7gr;Só:1,3gr Zsir:11gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	kockasajt natúr *7* Diák kifli 30g *1,7* <i>En: 526 kj /125 kc; Feh:4,1gr Szh:20gr;Cuk:1,7gr;Só:0,6gr Zsir:3,2gr;Tzs:2gr;Kalc:71,4gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Uborka *6* <i>En: 826 kj /197 kc; Feh:7,4gr Szh:32gr;Cuk:0,8gr;Só:1,8gr Zsir:10gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Sajtos kifli 30g *1,7* Retek Párizsi szalámi <i>En: 587 kj /140 kc; Feh:4,6gr Szh:17gr;Cuk:1gr;Só:1,2gr Zsir:4,7gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 2964 kj /706 kc; Feh:35,7 gr;Szh:116gr;Cuk:13,6gr;Só:3,1gr;Zsir:27,7 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3762 kj /896 kc; Feh:36,1 gr;Szh:129gr;Cuk:19,1gr;Só:7,1gr;Zsir:40,2 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3853 kj /917 kc; Feh:35,2 gr;Szh:122gr;Cuk:6gr;Só:3,3gr;Zsir:49,2 gr;Tzs:16,6 gr;Kalc:71,4 gr</i>	<i>En: 4465 kj /1063 kc; Feh:39,4 gr;Szh:170gr;Cuk:1,5gr;Só:4,4gr;Zsir:28,9 gr;Tzs:2,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3747 kj /892 kc; Feh:45,3 gr;Szh:108gr;Cuk:8,9gr;Só:5,3gr;Zsir:39,4 gr;Tzs:5,9 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: