Heti étlap: 2026. 11. 23. - 2026. 11. 27. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2026. 11. 23. hétfő	2026. 11. 24. kedd	2026. 11. 25. szerda	2026. 11. 26. csütörtök	2026. 11. 27. péntek	2026. 11. 28. szombat
Tízórai	**tojásrántotta *3*** **Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 1349 kj /321 kc; Feh:14,6gr Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,5gr Zsír:14gr;Tzs:0,8gr;Kalc:325gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Vajkrém natúr 25% *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Retek** **Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*** **Szendvics sonka *9,10*** *En: 1208 kj /288 kc; Feh:13,3gr Sznh:38gr;Cuk:1gr;Só:1,3gr Zsír:10,2gr;Tzs:1gr;Kalc:330,9gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	**Zala felvágott** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Delma light** **Zöldpaprika** **Kakaó *7*** *En: 1098 kj /261 kc; Feh:10,9gr Sznh:37gr;Cuk:6,3gr;Só:0,9gr Zsír:6,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:232,6gr* *Glutén, Tej*	**lángos, trapista sajttal, tejföllel *1,7*** **Tea** *En: 1605 kj /382 kc; Feh:5,8gr Sznh:38gr;Cuk:15,5gr;Só:0,2gr Zsír:22,1gr;Tzs:4,4gr;Kalc:62,52gr* *Glutén, Tej*	**Vajaskenyér *1*** **Uborka *6*** **karamellástej *7*** **Ausztri felvágott** *En: 1145 kj /273 kc; Feh:14,2gr Sznh:41gr;Cuk:1,4gr;Só:1,8gr Zsír:19,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:296,22gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	
Ebéd	**Májgaluskaleves *3*** **Húsos makaróni *1,3*** **Mandarin** *En: 1691 kj /403 kc; Feh:22,7gr Sznh:55gr;Cuk:3gr;Só:1,9gr Zsír:29,5gr;Tzs:3,3gr;Kalc:62,19gr* *Glutén, Tojás*	**Lebbencsleves *1,3*** **Székelykáposzta *1,6,7,8,11*** **Kenyér (fehér) *1*** *En: 2704 kj /644 kc; Feh:25gr Sznh:70gr;Cuk:2,9gr;Só:4gr Zsír:27,4gr;Tzs:6,2gr;Kalc:184,92gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámmag*	**Póréhagyma krémleves *7*** **Sült csirkecomb *1,3,6,7,9,10*** **Párolt rizs kukoricával** **Cékla** *En: 2075 kj /494 kc; Feh:20gr Sznh:41gr;Cuk:3,3gr;Só:2,8gr Zsír:30,1gr;Tzs:6,1gr;Kalc:51,34gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	**kertészleves *1,3*** **Burgonyapüré *7*** **Aprópecsenye** **Vegyes savanyúság** *En: 2228 kj /530 kc; Feh:26,3gr Sznh:70gr;Cuk:4,1gr;Só:2,3gr Zsír:21,3gr;Tzs:3,5gr;Kalc:166,32gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Babgulyás *1*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Mákos kalács *1,5,7,8,11*** **Alma** *En: 3633 kj /865 kc; Feh:37,1gr Sznh:123gr;Cuk:26,5gr;Só:2gr Zsír:27,4gr;Tzs:2,3gr;Kalc:310,43gr Glutén, Földimogyoró, Tej, Dió, Szezámmag*	
Uzsonna	**diák zsemle 30g *1*** **Párizsi szalámi** **Zöldpaprika** **Delma light** *En: 699 kj /166 kc; Feh:5,9gr Sznh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8gr Zsír:4,5gr;Tzs:1,8gr;Kalc:6,4gr* *Glutén*	**sajtos pogácsa 50 g *1,3,7*** **Alma** *En: 1281 kj /305 kc; Feh:5gr Sznh:55gr;Cuk:34,2gr;Só:1,2gr Zsír:12,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:30gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**kockasajt natúr *7*** **Diák kifli 30g *1,7*** *En: 526 kj /125 kc; Feh:4,1gr Sznh:20gr;Cuk:1,7gr;Só:0,6gr Zsír:3,2gr;Tzs:2gr;Kalc:275gr* *Glutén, Tej*	**Sonkás-margarinos szendvics *1,7,9,10*** **Uborka *6*** *En: 709 kj /169 kc; Feh:6,2gr Sznh:22gr;Cuk:0,6gr;Só:2gr Zsír:17,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:69gr Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Vajkrém natúr 25% *7*** **Zöldpaprika** **Párizsi szalámi** *En: 819 kj /195 kc; Feh:6,7gr Sznh:23gr;Cuk:0,5gr;Só:1,1gr Zsír:8,5gr;Tzs:2gr;Kalc:72,4gr* *Glutén, Tej*	
	En: 3739 kj /890 kc; Feh:43,2 gr;Sznh:111gr;Cuk:3,5gr;Só:3,3gr;Zsír:47,9 gr;Tzs:5,8 gr;Kalc:393,6 gr	*En: 5193 kj /1236 kc; Feh:43,3 gr;Sznh:163gr;Cuk:38gr;Só:6,5gr;Zsír:50 gr;Tzs:12,7 gr;Kalc:545,82 gr*	*En: 3699 kj /881 kc; Feh:35 gr;Sznh:97gr;Cuk:11,3gr;Só:4,4gr;Zsír:40 gr;Tzs:9,4 gr;Kalc:558,94 gr*	*En: 4542 kj /1081 kc; Feh:38,3 gr;Sznh:131gr;Cuk:20,3gr;Só:4,5gr;Zsír:61 gr;Tzs:8,7 gr;Kalc:297,84 gr*	*En: 5596 kj /1332 kc; Feh:58 gr;Sznh:187gr;Cuk:28,5gr;Só:4,8gr;Zsír:55,2 gr;Tzs:4,6 gr;Kalc:679,05 gr*	

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

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: