Heti étlap: 2026. 11. 30. - 2026. 12. 04. a / Napi háromszori paradicsom mentes étkezés Óvoda / 4-6 év

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

	2026. 11. 30. hétfő	2026. 12. 01. kedd	2026. 12. 02. szerda	2026. 12. 03. csütörtök	2026. 12. 04. péntek	2026. 12. 05. szombat
Tízórai	**Körözött t.túró,tejföl *7*** **Kenyér(korpás) *1*** **Tea** *En: 701 kj /167 kc; Feh:11,8gr Sznh:40gr;Cuk:17,9gr;Só:1,7gr Zsír:7,9gr;Tzs:5,3gr;Kalc:87,36gr* *Glutén, Tej*	**Párizsikrém *7,10*** **Kenyér (félbarna) *1*** **Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*** *En: 959 kj /228 kc; Feh:9,8gr Sznh:25gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8gr Zsír:10gr;Tzs:0,7gr;Kalc:248,69gr* *Glutén, Tej, Mustár*	**bundáskenyér *1,3*** **Tea** *En: 1450 kj /345 kc; Feh:4,5gr Sznh:31gr;Cuk:15,1gr;Só:1,4gr Zsír:20,8gr;Tzs:2,3gr;Kalc:16,24gr* *Glutén, Tojás*	**Sonkás-margarinos szendvics *1,7,9,10*** **tejeskávé *7*** *En: 1159 kj /276 kc; Feh:11,8gr Sznh:36gr;Cuk:5,2gr;Só:1,1gr Zsír:12,2gr;Tzs:0,9gr;Kalc:291gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	**Gabonapehely *1*** **Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*** *En: 1084 kj /258 kc; Feh:9,1gr Sznh:42gr;Cuk:11,6gr;Só:0,3gr Zsír:4,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:268,4gr* *Glutén, Tej*	
Ebéd	**Sertésbecsinált leves *1*** **Grízes tészta *1,3*** **Alma** **áfonya dzsem 45%-os** *En: 2263 kj /539 kc; Feh:19,2gr Sznh:76gr;Cuk:24,2gr;Só:1,8gr Zsír:18,2gr;Tzs:2,1gr;Kalc:47,74gr* *Glutén, Tojás*	**Zöldségleves *1,3*** **gyros** **pirított burgonya** **káposztasaláta** **Majonéz *3,10*** *En: 2318 kj /552 kc; Feh:21,1gr Sznh:40gr;Cuk:1,3gr;Só:1,7gr Zsír:33,8gr;Tzs:3,2gr;Kalc:96,07gr* *Glutén, Tojás, Mustár*	**Tarhonyaleves *1*** **Tökfőzelék *1,7*** **Fasírt *1,3*** **Kenyér (fehér) *1*** *En: 2645 kj /630 kc; Feh:17gr Sznh:63gr;Cuk:1,4gr;Só:4,5gr Zsír:34,8gr;Tzs:5,3gr;Kalc:88,64gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Gyümölcsleves *1,7*** **Cékla** **Rizses hús** *En: 2493 kj /593 kc; Feh:18,2gr Sznh:76gr;Cuk:19,8gr;Só:0,6gr Zsír:22,9gr;Tzs:4,1gr;Kalc:81,88gr* *Glutén, Tej*	**Rakott zöldbab *7*** **Kenyér (fehér) *1*** **Gombaleves *1,3*** *En: 2195 kj /523 kc; Feh:18,5gr Sznh:64gr;Cuk:1,5gr;Só:1,8gr Zsír:22,5gr;Tzs:6,1gr;Kalc:176,5gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Zala felvágott** **Delma light** **diák zsemle 30g *1*** **Uborka *6*** *En: 819 kj /195 kc; Feh:7,3gr Sznh:31gr;Cuk:1,1gr;Só:1,6gr Zsír:10,1gr;Tzs:1,4gr;Kalc:8,5gr* *Glutén, Szójabab*	**Sajtos kifli 30g *1,7*** **Löncs fv. *6*** *En: 464 kj /110 kc; Feh:5,8gr Sznh:17gr;Cuk:0,8gr;Só:1,5gr Zsír:6,7gr;Tzs:2,8gr;Kalc:56gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	**Szendvics sonka *9,10*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **tömlős sajt *7*** **Pritamin paprika** *En: 545 kj /130 kc; Feh:8,2gr Sznh:24gr;Cuk:0,8gr;Só:1,4gr Zsír:6,3gr;Tzs:3,6gr;Kalc:163,6gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	**Kakaós csiga 50g *1,3,7*** **Alma** *En: 875 kj /208 kc; Feh:3,1gr Sznh:37gr;Cuk:20,5gr;Só:0,2gr Zsír:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:10gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Margarin *7*** **Kenyér(korpás) *1*** **Szendvics sonka *9,10*** **Zöldpaprika** *En: 454 kj /108 kc; Feh:5,7gr Sznh:24gr;Cuk:0,2gr;Só:1,1gr Zsír:11gr;Tzs:0,7gr;Kalc:7,6gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	
	En: 3783 kj /901 kc; Feh:38,4 gr;Sznh:148gr;Cuk:43,2gr;Só:5,1gr;Zsír: 36,1 gr;Tzs:8,8 gr;Kalc:143,6 gr	*En: 3741 kj /891 kc; Feh:36,7 gr;Sznh:82gr;Cuk:2,4gr;Só:4gr;Zsír:50,5 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:400,76 gr*	*En: 4640 kj /1105 kc; Feh:29,7 gr;Sznh:118gr;Cuk:17,2gr;Só:7,4gr;Zsír: 61,8 gr;Tzs:11,2 gr;Kalc:268,48 gr*	*En: 4527 kj /1078 kc; Feh:33,1 gr;Sznh:150gr;Cuk:45,5gr;Só:2gr;Zsír:42 ,1 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:382,88 gr*	*En: 3733 kj /889 kc; Feh:33,3 gr;Sznh:129gr;Cuk:13,3gr;Só:3,3gr;Zsír: 38,3 gr;Tzs:6,9 gr;Kalc:452,5 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: