

Heti étlap: 2025. 03. 31. - 2025. 04. 04. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 03. 31. hétfő	2025. 04. 01. kedd	2025. 04. 02. szerda	2025. 04. 03. csütörtök	2025. 04. 04. péntek	2025. 04. 05. szombat
T i z ó r a i	Tükörtojás (*3* diák zsemle 30g *1* Karamellástej *7* <i>En: 1523 kj /363 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:35gr;Cuk:7,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:17,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	sajtos croissant 60g Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1190 kj /283 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:30gr;Cuk:3,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Tej</i>	lángos *1* Tea <i>En: 1136 kj /270 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:47gr;Cuk:10,1gr;Só:0,2 gr; Zsír:19,7gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Májkrémes kenyér *1* Karamellástej *7* Paradicsom <i>En: 1108 kj /264 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:45gr;Cuk:9,3gr;Só:1 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós csiga 100g *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1878 kj /447 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:61gr;Cuk:19gr;Só:0,5 gr; Zsír:17gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
E b b é d	Kolbászos burgonyaleves *1,9* Káposztás tészta *1,3* Alma <i>En: 2505 kj /596 kc; Feh: 18,8 gr; Szh:94gr;Cuk:14,9gr;Só:3,4 gr; Zsír:18,5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Tarhonyaleves *1* Rizses hús Vegyes savanyúság <i>En: 3035 kj /723 kc; Feh: 20,1 gr; Szh:105gr;Cuk:1,6gr;Só:1,7 gr; Zsír:23,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	kertészleves *1,3* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2297 kj /547 kc; Feh: 28,7 gr; Szh:75gr;Cuk:2,5gr;Só:18,1 gr; Zsír:26,4gr;Tzs:5,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Daragalus kaleves *3,9* Erdélyi rakottkáposzta *7* Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2712 kj /646 kc; Feh: 22,8 gr; Szh:86gr;Cuk:2,8gr;Só:4,6 gr; Zsír:22,2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Zöldbableves *1,7* zúzapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka <i>En: 2820 kj /671 kc; Feh: 29,5 gr; Szh:58gr;Cuk:1,2gr;Só:3,5 gr; Zsír:37,3gr;Tzs:7,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	Vajaskenyér *1,7* Retek csirkemell sonka <i>En: 1310 kj /312 kc; Feh: 7 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:1,4 gr; Zsír:17,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Zsemle 56g *1* Delma light Olasz felvágott Zöldpaprika <i>En: 1147 kj /273 kc; Feh: 9,2 gr; Szh:47gr;Cuk:1gr;Só:1,3 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kifli 60g *1,7* Uborka *6* <i>En: 985 kj /235 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:39gr;Cuk:2,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Trappista sajt *7* Kenyer teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Delma light Zala felvágott <i>En: 1044 kj /249 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:30gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:8,3gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Pritamin paprika <i>En: 758 kj /180 kc; Feh: 6 gr; Szh:21gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 5339 kj /1271 kc; Feh:39,8 gr; Szh:157gr;Cuk:22,4gr;Só:5,1gr;Zsír:53,5 gr; Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5372 kj /1279 kc; Feh:38,7 gr; Szh:181gr;Cuk:5,6gr;Só:3,9gr;Zsír:42,5 gr; Tzs:6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4417 kj /1052 kc; Feh:41,3 gr; Szh:161gr;Cuk:15,1gr;Só:19,7gr;Zsír:58 gr; Tzs:11,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4864 kj /1158 kc; Feh:47,2 gr; Szh:160gr;Cuk:12,7gr;Só:6,9gr;Zsír:37 gr; Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5455 kj /1299 kc; Feh:47,2 gr; Szh:139gr;Cuk:20,2gr;Só:4,9gr;Zsír:62,3 gr; Tzs:9,5 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmiszervezető: