

Heti étlap: 2025. 03. 31. - 2025. 04. 04. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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: 1392 kj /332 kc; Feh: 12,4 gr; Szh:30gr;Cuk:5,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:16,6gr;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: 1337 kj /318 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:59gr;Cuk:15,1gr;Só:0,3 gr; Zsír:21,6gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Májkrémes kenyér *1* Karamellástej *7* Paradicsom <i>En: 977 kj /233 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:40gr;Cuk:7,3gr;Só:1 gr; Zsír:5,7gr;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* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3328 kj /792 kc; Feh: 25,2 gr; Szh:123gr;Cuk:9,6gr;Só:4,7 gr; Zsír:22,3gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Tarhonyaleves *1* Rizses hús Vegyes savanyúság <i>En: 3606 kj /859 kc; Feh: 24,7 gr; Szh:107gr;Cuk:1,8gr;Só:2,1 gr; Zsír:34,4gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	kertészleves *1,3* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3144 kj /748 kc; Feh: 36,5 gr; Szh:89gr;Cuk:5,7gr;Só:8,5 gr; Zsír:41,1gr;Tzs:8,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Daragalus kaleves *3,9* Erdélyi rakottkáposzta *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3314 kj /789 kc; Feh: 25,7 gr; Szh:102gr;Cuk:3,6gr;Só:5,7 gr; Zsír:29,4gr;Tzs:6,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Zöldbableves *1,7* zúzapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka <i>En: 2880 kj /686 kc; Feh: 32 gr; Szh:69gr;Cuk:1,2gr;Só:5 gr; Zsír:33,1gr;Tzs:7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	Vajaskenyér *1* Retek csirkemell sonka <i>En: 812 kj /193 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:30gr;Cuk:0,7gr;Só:1,1 gr; Zsír:1,8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</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* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Delma light Zala felvágott <i>En: 1241 kj /295 kc; Feh: 14,4 gr; Szh:35gr;Cuk:0,6gr;Só:1,6 gr; Zsír:10gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Pritamin paprika <i>En: 1211 kj /288 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 5532 kj /1317 kc; Feh:45,3 gr; Szh:184gr;Cuk:15,5gr;Só:6,2gr;Zsír:40,7 gr; Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5943 kj /1415 kc; Feh:43,4 gr; Szh:184gr;Cuk:5,8gr;Só:4,2gr;Zsír:53,4 gr; Tzs:7,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5465 kj /1301 kc; Feh:49,4 gr; Szh:187gr;Cuk:23,4gr;Só:10,2gr;Zsír:74,7 gr; Tzs:14,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5531 kj /1317 kc; Feh:50,8 gr; Szh:178gr;Cuk:11,5gr;Só:8,4gr;Zsír:45 gr; Tzs:14,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5969 kj /1421 kc; Feh:52,7 gr; Szh:160gr;Cuk:20,3gr;Só:6,9gr;Zsír:64,4 gr; Tzs:9,6 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:

Élelmezésvezető: