

# Heti étlap: 2025. 04. 07. - 2025. 04. 11. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 04. 07. hétfő	2025. 04. 08. kedd	2025. 04. 09. szerda	2025. 04. 10. csütörtök	2025. 04. 11. péntek	2025. 04. 12. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Konzerves-májkrémes melegszendvics *1,6*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 974 kj /232 kc; Feh: 12 gr; Szh:38gr;Cuk:0,8gr;Só:1,2 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>bundáskenyér *1,3*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 1469 kj /350 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:32gr;Cuk:10gr;Só:2,1 gr; Zsír:21,3gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>sajtos pogácsa 100g *1,3,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1914 kj /456 kc; Feh: 14,2 gr; Szh:52gr;Cuk:2,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:28gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Korpás kifli 50g *1*</b> <b>csirkemell sonka</b> <b>Delma light</b> <b>Kakaó *7*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 1276 kj /304 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:48gr;Cuk:7,1gr;Só:0,3 gr; Zsír:5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Fonott kalács *1,3,7*</b> <b>Delma light</b> <b>Tejeskávét *7*</b>  <i>En: 1264 kj /301 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:49gr;Cuk:9,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>b</b> <b>d</b>	<b>Frankfurti leves *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Sonkás kocka *1,3,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2549 kj /607 kc; Feh: 26,3 gr; Szh:99gr;Cuk:4,5gr;Só:10,4 gr; Zsír:35,2gr;Tzs:9,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Csemege uborka</b> <b>Májgaluskaleves *3,9*</b> <b>Hentestokány *1*</b> <b>Párolt rizs</b>  <i>En: 3535 kj /842 kc; Feh: 31,2 gr; Szh:84gr;Cuk:0,8gr;Só:5,1 gr; Zsír:40,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>Fejtttbab-főzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2951 kj /703 kc; Feh: 37,2 gr; Szh:91gr;Cuk:3,1gr;Só:6,1 gr; Zsír:25,4gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Fokhagyma krémleves *1,7*</b> <b>rántott csirkemell *1,3*</b> <b>Petrezselymes burgonya</b>  <i>En: 2744 kj /653 kc; Feh: 28,4 gr; Szh:77gr;Cuk:0,5gr;Só:2,5 gr; Zsír:39,4gr;Tzs:5,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Gulyásleves</b> <b>Túrósbatyu *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2376 kj /566 kc; Feh: 36,4 gr; Szh:119gr;Cuk:18,3gr;Só:3,9 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Delma light</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Párizsi szalámi</b>  <i>En: 1093 kj /260 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:45gr;Cuk:0,9gr;Só:1,2 gr; Zsír:5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Mandarin</b> <b>Kifli 60g *1,7*</b> <b>kockasajt natúr *7*</b>  <i>En: 974 kj /232 kc; Feh: 7 gr; Szh:43gr;Cuk:5,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:71,4 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Nutella *3,5*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b>  <i>En: 996 kj /237 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:39gr;Cuk:12,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró</i>	<b>Alma</b> <b>Sajtos stangli 100g *1,3,7*</b> <b>Trappista sajt *7*</b>  <i>En: 910 kj /217 kc; Feh: 12,6 gr; Szh:28gr;Cuk:22gr;Só:0,8 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:7,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Turista szalámi</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Vajkrém natúr 25% *7*</b>  <i>En: 1169 kj /278 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:34gr;Cuk:1,1gr;Só:2,1 gr; Zsír:17,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
	<i>En: 4616 kj /1099 kc; Feh:46,7 gr; Szh:182gr;Cuk:6,3gr;Só:12,8gr;Zsír:47 gr; Tzs:13,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5978 kj /1423 kc; Feh:43,8 gr; Szh:158gr;Cuk:16gr;Só:8,1gr;Zsír:66 gr; Tzs:8,1 gr;Kalc:71,4 gr</i>	<i>En: 5861 kj /1395 kc; Feh:55,8 gr; Szh:182gr;Cuk:17,9gr;Só:9,1gr;Zsír:60 gr; Tzs:15,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4930 kj /1174 kc; Feh:52,3 gr; Szh:154gr;Cuk:29,7gr;Só:3,6gr;Zsír:55,6 gr; Tzs:14 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4809 kj /1145 kc; Feh:58,1 gr; Szh:201gr;Cuk:28,6gr;Só:6,4gr;Zsír:39,7 gr; Tzs:5,4 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: