

Heti étlap: 2025. 04. 07. - 2025. 04. 11. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
T i z ó r a i	Konzerves-májkrémes melegszendvics *1,6* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1083 kj /258 kc; Feh: 12,7 gr; Szh:43gr;Cuk:0,8gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	bundáskenyér *1,3* Tea <i>En: 1556 kj /370 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:37gr;Cuk:15gr;Só:2,1 gr; Zsír:21,4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <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>	Korpás kifli 50g *1* csirkemell sonka Delma light Kakaó *7* Paradicsom <i>En: 1702 kj /405 kc; Feh: 15,3 gr; Szh:63gr;Cuk:12,8gr;Só:0,7 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Fonott kalács *1,3,7* Delma light Tejeskávét *7* <i>En: 1483 kj /353 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:59gr;Cuk:14,9gr;Só:0,5 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
E b é d	Alma Frankfurti leves *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sonkás kocka *1,3,7* <i>En: 2852 kj /679 kc; Feh: 30,7 gr; Szh:111gr;Cuk:4,8gr;Só:12,1 gr; Zsír:40,3gr;Tzs:10,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Csemege uborka Májgaluskaleves *3,9* Hentestokány *1* Párolt rizs <i>En: 3875 kj /923 kc; Feh: 34,9 gr; Szh:93gr;Cuk:0,8gr;Só:6,6 gr; Zsír:44gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Zöldségleves *1,3,9* Fejtettbab-főzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 4018 kj /957 kc; Feh: 47,2 gr; Szh:118gr;Cuk:5,5gr;Só:7,1 gr; Zsír:40,5gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Fokhagyma krémleves *7* rántott csirkemell *1,3* Petrezselymes burgonya *7* <i>En: 3549 kj /845 kc; Feh: 38,1 gr; Szh:127gr;Cuk:2,9gr;Só:12 gr; Zsír:46,2gr;Tzs:9,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Gulyásleves Túrósbatyu *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2423 kj /577 kc; Feh: 39,6 gr; Szh:115gr;Cuk:13,7gr;Só:2,9 gr; Zsír:17,9gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	Delma light Zsemle 56g *1* Pritamin paprika Párizsi szalámi <i>En: 1184 kj /282 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:45gr;Cuk:0,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:7gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Mandarin Kifli 60g *1,7* kockasajt natúr *7* <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>	Nutella *3,5* Kenyér (fehér) *1* <i>En: 1223 kj /291 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:46gr;Cuk:18,6gr;Só:0,8 gr; Zsír:9,7gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró</i>	Alma Sajtos stangli 100g *1,3,7* Trappista sajt *7* <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>	Zsemle 56g *1* Turista szalámi Uborka *6* Vajkrém natúr 25% *7* <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: 5119 kj /1219 kc; Feh:52,9 gr;Szh:199gr;Cuk:6,6gr;Só:14,8gr;Zsír:54,2 gr;Tzs:15,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6406 kj /1525 kc; Feh:47,6 gr;Szh:173gr;Cuk:21,1gr;Só:9,6gr;Zsír:69,4 gr;Tzs:8,3 gr;Kalc:71,4 gr</i>	<i>En: 7156 kj /1704 kc; Feh:66,1 gr;Szh:216gr;Cuk:26,5gr;Só:10,2gr;Zsír:78,2 gr;Tzs:18,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6161 kj /1467 kc; Feh:66 gr;Szh:218gr;Cuk:37,7gr;Só:13,4gr;Zsír:64,2 gr;Tzs:17,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5075 kj /1208 kc; Feh:62,1 gr;Szh:208gr;Cuk:29,8gr;Só:5,4gr;Zsír:42,6 gr;Tzs:5,8 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: