

Heti étlap: 2025. 04. 07. - 2025. 04. 11. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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 í z ó r a i	Konzerves-májkrémes melegszendvics *1,6,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 1059 kj /252 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:38gr;Cuk:1,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Tea bundáskenyér *1,3* En: 1195 kj /285 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:17gr;Cuk:0,7gr;Só:1,4 gr; Zsír:20,9gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Gabonapehely *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 952 kj /227 kc; Feh: 17,6 gr; Szh:128gr;Cuk:43,5gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Korpás kifli 50g *1* csirkemell sonka Delma light Kakaó *7* Paradicsom En: 1387 kj /330 kc; Feh: 12,9 gr; Szh:50gr;Cuk:8,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Fonott kalács *1,3,7* tejeskávé *7* Delma light 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 Glutén, Tojás, Tej	
E b é d	Frankfurti leves *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sonkás kocka *1,3,7* Alma En: 2203 kj /524 kc; Feh: 25,3 gr; Szh:98gr;Cuk:4,5gr;Só:9,5 gr; Zsír:28,6gr;Tzs:8,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Májgaluskaleves *3,9* Csemege uborka Hentestokány *1* Párolt rizs En: 2290 kj /545 kc; Feh: 22,8 gr; Szh:40gr;Cuk:0,6gr;Só:4,4 gr; Zsír:31,7gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	Zöldségleves *1,3,9* Fejttetbab-főzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 2651 kj /631 kc; Feh: 29,5 gr; Szh:81gr;Cuk:2,3gr;Só:5,2 gr; Zsír:24,9gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Fokhagyma krémleves *7* rántott csirkemell *1,3* Petrezselymes burgonya En: 2477 kj /590 kc; Feh: 31,8 gr; Szh:95gr;Cuk:2,9gr;Só:4,1 gr; Zsír:30,3gr;Tzs:7,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Gulyásleves Túrósbatyu *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1924 kj /458 kc; Feh: 28,4 gr; Szh:104gr;Cuk:16,5gr;Só:2,6 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
U z s o n n a	Delma light diák zsemle 30g *1* Pritamin paprika Párizsi szalámi En: 805 kj /192 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:30gr;Cuk:0,7gr;Só:0,9 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr Glutén	Mandarin Diák kifli 30g *1,7* kockasajt natúr *7* En: 580 kj /138 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:24gr;Cuk:4,4gr;Só:0,6 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:2gr;Kalc:71,4 gr Glutén, Tej	Löncs fv. *6* diák zsemle 30g *1* Delma light Zöldpaprika En: 565 kj /134 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	Alma sajtos stangli 50 g Trappista sajt *7* En: 649 kj /154 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:28gr;Cuk:22gr;Só:0,5 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr Tej	diák zsemle 30g *1* Turista szalámi Uborka *6* Vajkrém natúr 25% *7* En: 792 kj /189 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:19gr;Cuk:0,7gr;Só:1,7 gr; Zsír:14,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	
	En: 4066 kj /968 kc; Feh:44 gr;Szh:167gr;Cuk:6,4gr;Só:11,6gr;Zsír:42,2 gr;Tzs:14,2 gr;Kalc:0 gr	En: 4065 kj /968 kc; Feh:31,8 gr;Szh:81gr;Cuk:5,7gr;Só:6,5gr;Zsír:55,8 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:71,4 gr	En: 4167 kj /992 kc; Feh:53,1 gr;Szh:235gr;Cuk:46,2gr;Só:7,3gr;Zsír:35,7 gr;Tzs:4,8 gr;Kalc:0 gr	En: 4512 kj /1074 kc; Feh:52,3 gr;Szh:173gr;Cuk:33,3gr;Só:5,1gr;Zsír:42,5 gr;Tzs:13,3 gr;Kalc:0 gr	En: 3980 kj /948 kc; Feh:47,6 gr;Szh:171gr;Cuk:26,4gr;Só:4,7gr;Zsír:33,6 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr	

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: