

Heti étlap: 2025. 04. 14. - 2025. 04. 18. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 04. 14. hétfő	2025. 04. 15. kedd	2025. 04. 16. szerda	2025. 04. 17. csütörtök	2025. 04. 18. péntek	2025. 04. 19. szombat
T i z ó r a i	Kifli 60g *1,7* Trappista sajt *7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1430 kj /341 kc; Feh: 16,2 gr; Szh:47gr;Cuk:1,7gr;Só:0,9 gr; Zsír:9gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1146 kj /273 kc; Feh: 12 gr; Szh:31gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:11gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Főtt tojás *3* főtt sonka Kenyér (fehér) *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 866 kj /206 kc; Feh: 15,6 gr; Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:1,8 gr; Zsír:10,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>			
E b é d	Húsgombóc leves *1,3* nudli *1* Alma <i>En: 1776 kj /423 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:78gr;Cuk:17,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:22gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gombaleves *1,3* Zöldborsó főzelék *1,7* Baromfi korong Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2356 kj /561 kc; Feh: 24,3 gr; Szh:93gr;Cuk:12gr;Só:7,6 gr; Zsír:15,9gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Egri húsleves *1,3* Göngyölt sertés karaj *1,3* Párolt rizs kukoricával Vegyes savanyúság <i>En: 2803 kj /667 kc; Feh: 32,2 gr; Szh:83gr;Cuk:0,2gr;Só:7,1 gr; Zsír:39,4gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>			
U z s o n n a	Vajaskenyér *1,7* Zala felvágott Zöldpaprika <i>En: 1325 kj /315 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:29gr;Cuk:0gr;Só:1,3 gr; Zsír:19,8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Korpás zsemle 56 g *1* Vajkrém natúr 25% *7* Retek Párizsi szalámi <i>En: 1213 kj /289 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:37gr;Cuk:1,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Iekváros bukta 70g *1,7* Alma <i>En: 1403 kj /334 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:71gr;Cuk:35gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>			
	<i>En: 4531 kj /1079 kc; Feh:34,7 gr; Szh:154gr;Cuk:19,3gr;Só:4gr;Zsír:50,8 gr; Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4714 kj /1122 kc; Feh:46,5 gr; Szh:160gr;Cuk:13,2gr;Só:10gr;Zsír:37,7 gr; Tzs:8,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5072 kj /1208 kc; Feh:53,3 gr; Szh:180gr;Cuk:35,2gr;Só:9,5gr;Zsír:55 gr; Tzs:6,5 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: