

Heti étlap: 2025. 04. 14. - 2025. 04. 18. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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: 1557 kj /371 kc; Feh: 18,7 gr; Szh:47gr;Cuk:1,7gr;Só:1 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1599 kj /381 kc; Feh: 15,1 gr; Szh:41gr;Cuk:0,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:17,3gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Főtt tojás *3* főtt sonka Kenyér (fehér) *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1103 kj /263 kc; Feh: 18,6 gr; Szh:37gr;Cuk:0gr;Só:2,5 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>			
E b é d	Húsgombóc leves *1,3* nudli *1* Alma <i>En: 2141 kj /510 kc; Feh: 13,3 gr; Szh:79gr;Cuk:17,4gr;Só:5,6 gr; Zsír:20,3gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gombaleves *1,3* Zöldborsó főzelék *1,7* Baromfi korong Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3088 kj /735 kc; Feh: 33,5 gr; Szh:131gr;Cuk:16gr;Só:19,8 gr; Zsír:16,5gr;Tzs:4,6gr;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: 3392 kj /808 kc; Feh: 39,6 gr; Szh:93gr;Cuk:0,3gr;Só:9,6 gr; Zsír:51,3gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>			
U z s o n n a	Vajaskenyér *1* Zala felvágott Zöldpaprika <i>En: 921 kj /219 kc; Feh: 9 gr; Szh:32gr;Cuk:0,5gr;Só:1,3 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Korpás zsemle 56 g *1* Vajkrém natúr 25% *7* Retek Párizsi szalámi <i>En: 1302 kj /310 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:37gr;Cuk:1,4gr;Só:1,6 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:3gr;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: 4620 kj /1100 kc; Feh:40,9 gr; Szh:158gr;Cuk:19,6gr;Só:8gr;Zsír:37 gr; Tzs:8,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5989 kj /1426 kc; Feh:59,2 gr; Szh:210gr;Cuk:17,4gr;Só:22,8gr;Zsír:46,6 gr; Tzs:9,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5897 kj /1404 kc; Feh:63,7 gr; Szh:201gr;Cuk:35,3gr;Só:12,7gr;Zsír:68,6 gr; Tzs:7,8 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: