

Heti étlap: 2025. 04. 14. - 2025. 04. 18. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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	Diák kifli 30g *1,7* Trappista sajt *7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Delma light En: 944 kj /225 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:32gr;Cuk:1,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Szalámis-vajas szendvics *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Pritamin paprika En: 1196 kj /285 kc; Feh: 13,1 gr; Szh:41gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Főtt tojás *3* Kenyér (fehér) *1* Tea főtt sonka En: 602 kj /143 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:17gr;Cuk:0,7gr;Só:1,5 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Sajtos meleg szendvics *1,7* Kakaó *7* Zöldpaprika En: 992 kj /236 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:37gr;Cuk:6,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej		
E b é d	Húsgombóc leves *1,3* nudli *1* Alma En: 1188 kj /283 kc; Feh: 7 gr; Szh:46gr;Cuk:9,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:15,1gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Gombaleves *1,3* Zöldborsó főzelék *1,7* Baromfi korong Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1727 kj /411 kc; Feh: 19,6 gr; Szh:71gr;Cuk:10,2gr;Só:3,2 gr; Zsír:13,9gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Egri húsleves *1,3* Göngyölt sertés karaj *1,3* Párolt rizs kukoricával Vegyes savanyúság En: 2416 kj /575 kc; Feh: 26,7 gr; Szh:59gr;Cuk:0,1gr;Só:2,7 gr; Zsír:37,7gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Paradicsomleves *1,3,6,7* Sült csirkecomb Burgonyapüré *7* Cékla En: 1861 kj /443 kc; Feh: 24,2 gr; Szh:70gr;Cuk:10,8gr;Só:4,5 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej		
U z s o n n a	Vajaskenyér *1,7* Zala felvágott Zöldpaprika En: 1207 kj /287 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:22gr;Cuk:0gr;Só:2,1 gr; Zsír:19,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	diák korpás zsemle 30 g *1* Vajkrém natúr 25% *7* Retek Párizsi szalámi En: 929 kj /221 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:20gr;Cuk:1,2gr;Só:1 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	lekváros bukta 70g *1,7* Alma En: 1338 kj /319 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:64gr;Cuk:29,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Vajaskenyér *1,7* Pritamin paprika Olasz felvágott En: 1329 kj /316 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:21gr;Cuk:0,1gr;Só:2,3 gr; Zsír:23,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej		
	En: 3339 kj /795 kc; Feh:23,6 gr; Szh:100gr;Cuk:10,6gr;Só:3,5gr;Zsír:40,5 gr; Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr	En: 3853 kj /917 kc; Feh:40,4 gr; Szh:132gr;Cuk:11,8gr;Só:5,3gr;Zsír:33 gr; Tzs:8,9 gr;Kalc:0 gr	En: 4356 kj /1037 kc; Feh:43 gr; Szh:140gr;Cuk:30,3gr;Só:4,8gr;Zsír:51,1 gr; Tzs:6,3 gr;Kalc:0 gr	En: 4182 kj /996 kc; Feh:40,8 gr; Szh:128gr;Cuk:17,2gr;Só:7,4gr;Zsír:43,6 gr; Tzs:4,7 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:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: