

# Heti étlap: 2025. 04. 21. - 2025. 04. 25. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

|  | 2025. 04. 21. hétfő | 2025. 04. 22. kedd  | 2025. 04. 23. szerda  | 2025. 04. 24. csütörtök   | 2025. 04. 25. péntek   | 2025. 04. 26. szombat |
|--|---------------------|---|---|---|--|-----------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> |                     | <p>tojásrántotta *3*<br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br/>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</p> <p>En: 1291 kJ /307 kc; Feh: 14,6 gr;<br/>Szh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr;<br/>Zsír:13gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p> | <p>Sonkakrém *7*<br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br/>Uborka *6*<br/>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</p> <p>En: 1106 kJ /263 kc; Feh: 11,8 gr;<br/>Szh:36gr;Cuk:0,3gr;Só:1,5 gr;<br/>Zsír:12,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p> | <p>Sajtos meleg szendvics *1,7*<br/>Tea</p> <p>En: 933 kJ /222 kc; Feh: 7,4 gr;<br/>Szh:40gr;Cuk:10,4gr;Só:0,8 gr;<br/>Zsír:3,3gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>  | <p>magyaros vajkrém 25% *7*<br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br/>Retek<br/>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</p> <p>En: 1011 kJ /241 kc; Feh: 10,4 gr;<br/>Szh:32gr;Cuk:0,7gr;Só:0,7 gr;<br/>Zsír:7,5gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p> |                       |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   |                     | <p>csirkeragu leves *1,3*<br/>Mákos tészta *1,3*<br/>Alma</p> <p>En: 1549 kJ /369 kc; Feh: 20,2 gr;<br/>Szh:69gr;Cuk:23,2gr;Só:2,1 gr;<br/>Zsír:13,4gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás</p>                             | <p>Lebbencsleves *1,3*<br/>Sárgaborsófőzelék *1*<br/>Sertéspörkölt<br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>En: 2491 kJ /593 kc; Feh: 28,8 gr;<br/>Szh:73gr;Cuk:1gr;Só:4,7 gr;<br/>Zsír:23,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás</p>             | <p>Csontleves *1,3,9*<br/>Főtt hús<br/>Főtt burgonya<br/>Gyümölcsmártás *1,7*</p> <p>En: 1887 kJ /449 kc; Feh: 28,8 gr;<br/>Szh:92gr;Cuk:7,1gr;Só:2,5 gr;<br/>Zsír:13,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p> | <p>Temesvári szelet *1,7*<br/>Párolt rizs<br/>Csemege uborka<br/>Karfiollevés *1,3*</p> <p>En: 1828 kJ /435 kc; Feh: 20,2 gr;<br/>Szh:52gr;Cuk:2gr;Só:3,4 gr;<br/>Zsír:28,9gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>              |                       |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> |                     | <p>Zala felvágott<br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br/>Delma light<br/>Zöldpaprika</p> <p>En: 1095 kJ /261 kc; Feh: 10,2 gr;<br/>Szh:40gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5 gr;<br/>Zsír:5,7gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén</p>                | <p>Kópé fv.<br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br/>Vajkrém natúr 25% *7*<br/>Pritamin paprika</p> <p>En: 763 kJ /182 kc; Feh: 8,9 gr;<br/>Szh:27gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5 gr;<br/>Zsír:7,4gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>                      | <p>kockasajt natúr *7*<br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br/>Alma</p> <p>En: 802 kJ /191 kc; Feh: 5,5 gr;<br/>Szh:40gr;Cuk:11,8gr;Só:1 gr;<br/>Zsír:3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:71,4 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>                                   | <p>Párizsi szalámi<br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br/>tömlős sajt *7*<br/>Pritamin paprika</p> <p>En: 656 kJ /156 kc; Feh: 7,1 gr;<br/>Szh:21gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr;<br/>Zsír:7,9gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>                |                       |
|  |                     | <p>En: 3935 kJ /937 kc; Feh:45,1 gr;<br/>Szh:138gr;Cuk:23,8gr;Só:4,1gr;Zsír:32,1 gr;<br/>Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</p>   | <p>En: 4360 kJ /1038 kc; Feh:49,6 gr;<br/>Szh:136gr;Cuk:1,9gr;Só:7,6gr;Zsír:43,5 gr;<br/>Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</p>   | <p>En: 3622 kJ /862 kc; Feh:41,7 gr;<br/>Szh:172gr;Cuk:29,3gr;Só:4,3gr;Zsír:20,2 gr;<br/>Tzs:3,8 gr;Kalc:71,4 gr</p>  | <p>En: 3496 kJ /832 kc; Feh:37,7 gr;<br/>Szh:105gr;Cuk:3,2gr;Só:5,3gr;Zsír:44,4 gr;<br/>Tzs:10,2 gr;Kalc:0 gr</p>  |                       |

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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: