

# Heti étlap: 2025. 04. 28. - 2025. 05. 02. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 04. 28. hétfő	2025. 04. 29. kedd	2025. 04. 30. szerda	2025. 05. 01. csütörtök	2025. 05. 02. péntek	2025. 05. 03. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1006 kj /240 kc; Feh: 10,3 gr; Szh:26gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>sajtos bagett 50g *1*</b> <b>Olasz felvágott</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Tejescávé *7*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b>  <i>En: 1521 kj /362 kc; Feh: 15 gr; Szh:40gr;Cuk:6,6gr;Só:1,6 gr; Zsír:19,4gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Kakaó *7*</b> <b>Póréhagyma</b>  <i>En: 1153 kj /275 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:35gr;Cuk:5,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>			
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>babgulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Túrógombóc *1,3,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2027 kj /483 kc; Feh: 25,4 gr; Szh:91gr;Cuk:22,8gr;Só:2,2 gr; Zsír:25,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Tarhonyaleves *1*</b> <b>Gombás sertésszelet *1*</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 2878 kj /685 kc; Feh: 25,2 gr; Szh:86gr;Cuk:1,1gr;Só:5 gr; Zsír:36gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>Rakott karfiol *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2347 kj /559 kc; Feh: 23,8 gr; Szh:86gr;Cuk:2,8gr;Só:3,7 gr; Zsír:25,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>			
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>tömlős sajt *7*</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>májusi felvágott</b>  <i>En: 798 kj /190 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:35gr;Cuk:0,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>mini dzsem 25 g</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7*</b>  <i>En: 980 kj /233 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:54gr;Cuk:22gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zala felvágott</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 933 kj /222 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:27gr;Cuk:1gr;Só:1,1 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>			
	<i>En: 3831 kj /912 kc; Feh:46,4 gr; Szh:151gr;Cuk:23,8gr;Só:4,4gr;Zsír:49,9 gr; Tzs:11,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5379 kj /1281 kc; Feh:45,8 gr; Szh:181gr;Cuk:29,7gr;Só:7,4gr;Zsír:59,1 gr; Tzs:9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4434 kj /1056 kc; Feh:40,5 gr; Szh:148gr;Cuk:9,5gr;Só:5,6gr;Zsír:42,6 gr; Tzs:8,8 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmiszervezető: