

# **Heti étlap: 2025. 05. 05. - 2025. 05. 09. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2025. 05. 05. hétfő	2025. 05. 06. kedd	2025. 05. 07. szerda	2025. 05. 08. csütörtök	2025. 05. 09. péntek	2025. 05. 10. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Virsli mustárral *10*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1186 kj /282 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:26gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:13gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	<b>Tojáskrém *3,10*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 1024 kj /244 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:37gr;Cuk:5,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	<b>Ausztri felvágott</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Delma light</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 1463 kj /348 kc; Feh: 17,7 gr; Szh:55gr;Cuk:1,2gr;Só:1,5 gr; Zsír:23,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Korpás zsemle 56 g *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Trappista sajt *7*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 1543 kj /367 kc; Feh: 17,7 gr; Szh:52gr;Cuk:1,5gr;Só:1,1 gr; Zsír:8,5gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1171 kj /279 kc; Feh: 12,4 gr; Szh:32gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:11gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E b é d</b>	<b>Túrós tészta *1,3,7*</b> <b>Alma</b> <b>Lencsegulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2507 kj /597 kc; Feh: 35,2 gr; Szh:103gr;Cuk:13,1gr;Só:3 gr; Zsír:20gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Reszelttészta-leves *1,3*</b> <b>Paradicsomos káposztafőzelék *1*</b> <b>Sertéspörkölt</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2820 kj /672 kc; Feh: 29,6 gr; Szh:92gr;Cuk:16,4gr;Só:5,2 gr; Zsír:24,4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>majorannás tokány *1*</b> <b>Zöldborsóleves *1,3*</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 3506 kj /835 kc; Feh: 25,4 gr; Szh:77gr;Cuk:2,5gr;Só:6,3 gr; Zsír:46,6gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Gyümölcsleves *1,7*</b> <b>Töltött csirkecomb *1,3*</b> <b>Petrezselymes burgonya</b>  <i>En: 2131 kj /507 kc; Feh: 33,5 gr; Szh:69gr;Cuk:17,6gr;Só:2,6 gr; Zsír:24,9gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Széchenyi leves *3*</b> <b>Kakaós csiga *1,3,7*</b>  <i>En: 2036 kj /485 kc; Feh: 14,4 gr; Szh:86gr;Cuk:18,6gr;Só:7,2 gr; Zsír:22,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Delma light</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Párizsi szalámi</b>  <i>En: 1196 kj /285 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:45gr;Cuk:1,1gr;Só:1,9 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Korpás kifli 50g *1*</b> <b>EWA vaj</b> <b>májusi felvágott</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 958 kj /228 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:31gr;Cuk:1,3gr;Só:0,7 gr; Zsír:14,8gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>eper dzsem</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b>  <i>En: 558 kj /133 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:30gr;Cuk:3,6gr;Só:0,8 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Uborka *6*</b> <b>magyaros vajkrém 25% *7*</b> <b>Zala felvágott</b>  <i>En: 909 kj /216 kc; Feh: 8 gr; Szh:27gr;Cuk:0,7gr;Só:1,7 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Kifli 60g *1,7*</b> <b>Kenőmájas</b> <b>hónapos retek</b>  <i>En: 1061 kj /253 kc; Feh: 8,4 gr; Szh:37gr;Cuk:1,7gr;Só:1 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4888 kj /1164 kc; Feh:57,1 gr; Szh:174gr;Cuk:14,3gr;Só:5,8gr;Zsír:44,2 gr; Tzs:7,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4803 kj /1144 kc; Feh:48 gr; Szh:161gr;Cuk:22,9gr;Só:7,5gr;Zsír:44,2 gr; Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5527 kj /1316 kc; Feh:46,9 gr; Szh:163gr;Cuk:7,4gr;Só:8,5gr;Zsír:70,8 gr; Tzs:5,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4583 kj /1091 kc; Feh:59,2 gr; Szh:148gr;Cuk:19,9gr;Só:5,4gr;Zsír:45,2 gr; Tzs:9,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4268 kj /1016 kc; Feh:35,1 gr; Szh:156gr;Cuk:20,4gr;Só:9,1gr;Zsír:40,9 gr; Tzs:4,1 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: