

Heti étlap: 2025. 05. 05. - 2025. 05. 09. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
T i z ó r a i	Virslí mustárral *10* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1637 kJ /390 kc; Feh: 18,3 gr; Szh:40gr;Cuk:0gr;Só:1,1 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Tojáskrém *3,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kakaó *7* <i>En: 1400 kJ /333 kc; Feh: 12,7 gr; Szh:52gr;Cuk:10,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	Ausztri felvágott Zsemle 56g *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Delma light Uborka *6* <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>	Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Korpás zsemle 56 g *1* Delma light Trappista sajt *7* <i>En: 1648 kJ /392 kc; Feh: 18,2 gr; Szh:57gr;Cuk:0,9gr;Só:1,2 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1624 kJ /387 kc; Feh: 15,4 gr; Szh:43gr;Cuk:0,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:17,3gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Lencsegulyás *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3753 kJ /894 kc; Feh: 48,7 gr; Szh:145gr;Cuk:25,5gr;Só:3,9 gr; Zsír:36,3gr;Tzs:6,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	reszelttészta-leves *1,3* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3724 kJ /887 kc; Feh: 35,4 gr; Szh:108gr;Cuk:23,8gr;Só:6,7 gr; Zsír:40,7gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Zöldborsóleves *1,3* majorannás tokány *1* Csemege uborka Párolt rizs <i>En: 4032 kJ /960 kc; Feh: 29,4 gr; Szh:91gr;Cuk:2,5gr;Só:7,4 gr; Zsír:52,6gr;Tzs:5,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gyümölcsleves *1,7* Töltött csirkecomb *1,3* Petrezselymes burgonya *7* <i>En: 3051 kJ /726 kc; Feh: 45,7 gr; Szh:112gr;Cuk:16,7gr;Só:13 gr; Zsír:29,2gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Széchenyi leves *3* Kakaós csiga *1,3,7* <i>En: 2333 kJ /556 kc; Feh: 16,9 gr; Szh:97gr;Cuk:20,7gr;Só:8,2 gr; Zsír:28,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	Delma light Uborka *6* Zsemle 56g *1* Párizsi szalámi <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>	Korpás kifli 50g *1* EWA vaj májusi felvágott Zöldpaprika <i>En: 997 kJ /237 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:32gr;Cuk:1,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:17,4gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	eper dzsem Kenyér (fehér) *1* <i>En: 666 kJ /159 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:36gr;Cuk:3,6gr;Só:0,9 gr; Zsír:0,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6* magyaros vajkrém 25% *7* Zala felvágott <i>En: 1003 kJ /239 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:27gr;Cuk:0,9gr;Só:2,1 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Kifli 60g *1,7* Kenőmájas hónapos retek <i>En: 1197 kJ /285 kc; Feh: 10 gr; Szh:37gr;Cuk:1,7gr;Só:1,2 gr; Zsír:9,9gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 6587 kJ /1568 kc; Feh:76,7 gr; Szh:231gr;Cuk:26,6gr;Só:6,9gr;Zsír:63,3 gr; Tzs:12,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6121 kJ /1457 kc; Feh:58,3 gr; Szh:192gr;Cuk:35,4gr;Só:9,4gr;Zsír:64,5 gr; Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6162 kJ /1467 kc; Feh:51,6 gr; Szh:182gr;Cuk:7,4gr;Só:9,8gr;Zsír:76,9 gr; Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5702 kJ /1358 kc; Feh:73,4 gr; Szh:196gr;Cuk:18,5gr;Só:16,3gr;Zsír:53,4 gr; Tzs:9,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5155 kJ /1227 kc; Feh:42,3 gr; Szh:177gr;Cuk:22,5gr;Só:10,8gr;Zsír:56 gr; Tzs:5,3 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: