

# Heti étlap: 2025. 05. 05. - 2025. 05. 09. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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>Virslí mustárral *10*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1535 kJ /365 kc; Feh: 17,6 gr; Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:15,7gr;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: 1040 kJ /248 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:6,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	<b>Gabonapehely *1,7*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 764 kJ /182 kc; Feh: 13,7 gr; Szh:89gr;Cuk:29gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>diák korpás zsemle 30 g *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Trappista sajt *7*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 821 kJ /195 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:26gr;Cuk:1,3gr;Só:0,5 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1213 kJ /289 kc; Feh: 13,3 gr; Szh:42gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E b é d</b>	<b>Lencsegulyás *1*</b> <b>Túrós tészta *1,3,7*</b> <b>Alma</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2489 kJ /593 kc; Feh: 38,5 gr; Szh:106gr;Cuk:13gr;Só:2,6 gr; Zsír:21,8gr;Tzs:2,1gr;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: 2598 kJ /618 kc; Feh: 23,4 gr; Szh:87gr;Cuk:13,7gr;Só:4,3 gr; Zsír:22,5gr;Tzs:2,3gr;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: 2332 kJ /555 kc; Feh: 19,9 gr; Szh:50gr;Cuk:2gr;Só:3,2 gr; Zsír:30,6gr;Tzs:3,1gr;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: 2254 kJ /537 kc; Feh: 24,6 gr; Szh:78gr;Cuk:9,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:21,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Kakaós csiga *1,3,7*</b> <b>Széchenyi leves *3*</b>  <i>En: 2376 kJ /566 kc; Feh: 16,5 gr; Szh:96gr;Cuk:15,6gr;Só:6,3 gr; Zsír:22,2gr;Tzs:1,7gr;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>diák zsemle 30g *1*</b> <b>Párizsi szalámi</b>  <i>En: 817 kJ /195 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:31gr;Cuk:0,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:9gr;Tzs:2gr;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: 884 kJ /211 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:31gr;Cuk:1,3gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Ausztri felvágott</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 722 kJ /172 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:33gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0,3gr;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: 800 kJ /191 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:22gr;Cuk:0,7gr;Só:1,5 gr; Zsír:11,7gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Diák kifli 30g *1,7*</b> <b>Kenőmájas</b> <b>hónapos retek</b>  <i>En: 530 kJ /126 kc; Feh: 4,2 gr; Szh:19gr;Cuk:0,9gr;Só:0,5 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4841 kJ /1153 kc; Feh:62,7 gr;Szh:173gr;Cuk:14gr;Só:5gr;Zsír:46,5 gr;Tzs:7,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4522 kJ /1077 kc; Feh:41,9 gr;Szh:156gr;Cuk:21,1gr;Só:6,5gr;Zsír:40,3 gr;Tzs:6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3817 kJ /909 kc; Feh:39,9 gr;Szh:172gr;Cuk:31,3gr;Só:4,9gr;Zsír:40,9 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3875 kJ /923 kc; Feh:41,2 gr;Szh:125gr;Cuk:11,5gr;Só:4,3gr;Zsír:38,9 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4119 kJ /981 kc; Feh:34 gr;Szh:157gr;Cuk:17gr;Só:8gr;Zsír:32,5 gr;Tzs:3,9 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: