

Heti étlap: 2025. 05. 12. - 2025. 05. 18. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2025. 05. 12. hétfő	2025. 05. 13. kedd	2025. 05. 14. szerda	2025. 05. 15. csütörtök	2025. 05. 16. péntek	2025. 05. 17. szombat
T í z ó r a i	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Körözött tehéntúróból, tejföllel *7* <i>En: 1260 kj /300 kc; Feh: 19,2 gr; Szh:43gr;Cuk:2,8gr;Só:1,9 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Delma light Tea Zsemle 56g *1* Olasz felvágott Zöldpaprika <i>En: 1415 kj /337 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:63gr;Cuk:16gr;Só:1,3 gr; Zsír:5,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Kakaó *7* Kakaós kalács *1,7* Delma light <i>En: 1705 kj /406 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:66gr;Cuk:15,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Konzerves-májkrémes melegszendvics *1,6* Zöldpaprika Tejeskávé *7* <i>En: 1282 kj /305 kc; Feh: 13,1 gr; Szh:56gr;Cuk:10,8gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Paradicsom Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1242 kj /296 kc; Feh: 12,1 gr; Szh:42gr;Cuk:1,4gr;Só:1 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1196 kj /285 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:32gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:14,7gr;Tzs:6,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>
E b é d	Palóclevés *1,7* Gránátkocka *1,3* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3731 kj /888 kc; Feh: 30 gr; Szh:137gr;Cuk:5,3gr;Só:4,1 gr; Zsír:25,5gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Mustáros szelet *1,7,10* Párolt rizs Vegyes savanyúság rántott leves *1* <i>En: 3879 kj /924 kc; Feh: 34,6 gr; Szh:112gr;Cuk:6,8gr;Só:5,4 gr; Zsír:53,5gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Májgaluskaleves *3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás(*3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3166 kj /754 kc; Feh: 38,3 gr; Szh:101gr;Cuk:14,7gr;Só:3,7 gr; Zsír:24,8gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Tavaszi zöldségleves *1,3,9* dubarry csirkemell *1,7* Burgonyapüré *7* Csemege uborka <i>En: 2775 kj /661 kc; Feh: 44,8 gr; Szh:93gr;Cuk:3,1gr;Só:5 gr; Zsír:23gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Csontleves *1,3,9* Székelkáposzta *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2062 kj /491 kc; Feh: 25,1 gr; Szh:58gr;Cuk:2gr;Só:6,4 gr; Zsír:22,3gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Brokkoli krémleves *1,3,6,7* Milánói spagetti *1,3,7* <i>En: 2508 kj /597 kc; Feh: 30,4 gr; Szh:73gr;Cuk:12,3gr;Só:3,4 gr; Zsír:29gr;Tzs:7,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>
U z s o n n a	Zala felvágott Vajaskenyér *1* Pritamin paprika <i>En: 896 kj /213 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:30gr;Cuk:0,5gr;Só:1,3 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	lekváros bukta 70g *1,7* Körte <i>En: 1507 kj /359 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:73gr;Cuk:34gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sajtos stangli 100g *1,3,7* tömlős sajt *7* Uborka *6* májusi felvágott <i>En: 1647 kj /392 kc; Feh: 13,4 gr; Szh:40gr;Cuk:2,1gr;Só:3,2 gr; Zsír:33,8gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Hella 50% növényi margarin Kifli 60g *1,7* Turista szalámi Retek <i>En: 1503 kj /358 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:38gr;Cuk:2gr;Só:1,2 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Pritamin paprika Szalámi-vajas szendvics *1,7* <i>En: 1211 kj /288 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6* <i>En: 318 kj /76 kc; Feh: 2,3 gr; Szh:11gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>
	<i>En: 5886 kj /1401 kc; Feh:57,9 gr;Szh:210gr;Cuk:8,5gr;Só:7,3gr;Zsír:39,7 gr;Tzs:8,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6801 kj /1619 kc; Feh:49,8 gr;Szh:248gr;Cuk:56,7gr;Só:7,3gr;Zsír:64,5 gr;Tzs:10,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6518 kj /1552 kc; Feh:63,9 gr;Szh:207gr;Cuk:32,1gr;Só:7,5gr;Zsír:67,6 gr;Tzs:12,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5560 kj /1324 kc; Feh:68,7 gr;Szh:187gr;Cuk:15,9gr;Só:7,6gr;Zsír:45,8 gr;Tzs:9,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4514 kj /1075 kc; Feh:46,3 gr;Szh:131gr;Cuk:3,5gr;Só:8,8gr;Zsír:44,3 gr;Tzs:7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4022 kj /958 kc; Feh:44 gr;Szh:116gr;Cuk:12,8gr;Só:5,1gr;Zsír:50,1 gr;Tzs:15,1 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: