

Heti étlap: 2025. 05. 12. - 2025. 05. 17. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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	Körözött tehéntúróból, tejföllel *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1167 kj /278 kc; Feh: 18,5 gr; Szh:39gr;Cuk:2,8gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Delma light Tea diák zsemle 30g *1* Olasz felvágott Zöldpaprika <i>En: 905 kj /215 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:37gr;Cuk:10,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Kakaó *7* Kakaós kalács *1,7* Delma light <i>En: 1390 kj /331 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:53gr;Cuk:11gr;Só:0,5 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Konzerves-májkrémes melegszendvics *1,6,7* Zöldpaprika tejeskávé *7* <i>En: 1162 kj /277 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:45gr;Cuk:6,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Paradicsom Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1285 kj /306 kc; Feh: 11,9 gr; Szh:33gr;Cuk:1,8gr;Só:1 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:0,7gr;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: 1122 kj /267 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:32gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:12,2gr;Tzs:5,1gr;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: 2056 kj /490 kc; Feh: 21,7 gr; Szh:83gr;Cuk:5,1gr;Só:3 gr; Zsír:21,5gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	rántott leves *1* Mustáros szelet *1,7,10* Párolt rizs Vegyes savanyúság <i>En: 1944 kj /463 kc; Feh: 24,1 gr; Szh:61gr;Cuk:3,6gr;Só:3,4 gr; Zsír:23,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Májgaluskaleves *3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás *3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2446 kj /582 kc; Feh: 26,1 gr; Szh:58gr;Cuk:9,5gr;Só:3,3 gr; Zsír:27,3gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Tavaszi zöldséglevés *1,3,9* Dubarry csirkemell *1,7* Burgonyapüré *7* Csemege uborka <i>En: 2064 kj /491 kc; Feh: 32,4 gr; Szh:73gr;Cuk:2,2gr;Só:3,9 gr; Zsír:16gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Csontleves *1,3,9* Székelkáposzta *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2192 kj /522 kc; Feh: 25,8 gr; Szh:50gr;Cuk:1,9gr;Só:4,1 gr; Zsír:28,5gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Brokkoli krémleves *1,3,6,7* Milánói spagetti *1,3,7* <i>En: 1846 kj /439 kc; Feh: 22,2 gr; Szh:63gr;Cuk:9,5gr;Só:2,6 gr; Zsír:17,3gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>
U z s o n n a	Vajaskenyér *1,7* Pritamin paprika Zala felvágott <i>En: 1190 kj /283 kc; Feh: 6 gr; Szh:21gr;Cuk:0gr;Só:2,1 gr; Zsír:19,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</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 bagett 50g *1* tömlős sajt *7* Uborka *6* májusi felvágott <i>En: 749 kj /178 kc; Feh: 10,9 gr; Szh:26gr;Cuk:2,1gr;Só:1,7 gr; Zsír:16,8gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7* Turista szalámi Hella 50% növényi margarin Retek <i>En: 920 kj /219 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:19gr;Cuk:1,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Pritamin paprika <i>En: 808 kj /192 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</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: 4413 kj /1051 kc; Feh:46,2 gr;Szh:142gr;Cuk:7,9gr;Só:6,8gr;Zsír:50 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4356 kj /1037 kc; Feh:36,3 gr;Szh:171gr;Cuk:48,1gr;Só:4,8gr;Zsír:34 gr;Tzs:7,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4586 kj /1092 kc; Feh:46,8 gr;Szh:138gr;Cuk:22,6gr;Só:5,5gr;Zsír:51,8 gr;Tzs:10,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4146 kj /987 kc; Feh:53,1 gr;Szh:137gr;Cuk:9,5gr;Só:6gr;Zsír:35,9 gr;Tzs:7,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4284 kj /1020 kc; Feh:44,8 gr;Szh:114gr;Cuk:4,2gr;Só:6,2gr;Zsír:45,8 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3285 kj /782 kc; Feh:35,3 gr;Szh:106gr;Cuk:10,1gr;Só:4,2gr;Zsír:36 gr;Tzs:11,7 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:

Élelmezésvezető: