

Heti étlap: 2025. 05. 19. - 2025. 05. 23. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 05. 19. hétfő	2025. 05. 20. kedd	2025. 05. 21. szerda	2025. 05. 22. csütörtök	2025. 05. 23. péntek	2025. 05. 24. szombat
T i z ó r a i	Vajaskenyér *1,7* Főtt tojás *3* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Zöldpaprika <i>En: 1607 kj /383 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:38gr;Cuk:0gr;Só:0,9 gr; Zsír:21gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Baromfi sonkás szendvics *1,7* Paradicsom Kakaó *7* <i>En: 1245 kj /296 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:46gr;Cuk:6,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7* kockasajt natúr *7* Karamellástej *7* <i>En: 1033 kj /246 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:37gr;Cuk:8,7gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:2gr;Kalc:71,4 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Pizzás csiga *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 2148 kj /511 kc; Feh: 15 gr; Szh:52gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:24gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Hot-dog *1,7,10* Tea <i>En: 1095 kj /261 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:25gr;Cuk:11,2gr;Só:0,7 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	
E b b é d	Kolbászos burgonyaleves *1,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Káposztás tészta *1,3* Alma <i>En: 3003 kj /715 kc; Feh: 22 gr; Szh:121gr;Cuk:20,4gr;Só:3,9 gr; Zsír:19gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Zöldségleves *1,3,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2523 kj /601 kc; Feh: 28,6 gr; Szh:74gr;Cuk:3,5gr;Só:5,4 gr; Zsír:32,8gr;Tzs:7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	tojásleves *1,3* Rizses hús Csemege uborka <i>En: 3242 kj /772 kc; Feh: 22,9 gr; Szh:87gr;Cuk:0,5gr;Só:2 gr; Zsír:37,3gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gulyásleves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1* <i>En: 2237 kj /533 kc; Feh: 18,5 gr; Szh:69gr;Cuk:12,6gr;Só:3,5 gr; Zsír:19,2gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Tarhonyaleves *1* Temesvári szelet *1,7* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság <i>En: 2512 kj /598 kc; Feh: 31,7 gr; Szh:104gr;Cuk:2,5gr;Só:4 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	Zsemle 56g *1* Delma light Olasz felvágott Uborka *6* <i>En: 1245 kj /296 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:46gr;Cuk:1,3gr;Só:2,1 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	sajtos kifli 60g *1,7* Kárpát felvágott Pritamin paprika <i>En: 1342 kj /320 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:33gr;Cuk:1,7gr;Só:2,2 gr; Zsír:15,1gr;Tzs:5,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Vajkrém natúr 25% *7* Párizsi szalámi Pritamin paprika <i>En: 992 kj /236 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:26gr;Cuk:0,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* EWA vaj Zala felvágott Zöldpaprika <i>En: 783 kj /187 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:22gr;Cuk:0gr;Só:1,1 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Májkrémes kenyér *1* Retek <i>En: 595 kj /142 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:28gr;Cuk:1,9gr;Só:1 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 5854 kj /1394 kc; Feh:43,9 gr; Szh:205gr;Cuk:21,7gr;Só:7gr;Zsír:53,6 gr; Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5110 kj /1217 kc; Feh:46,6 gr; Szh:153gr;Cuk:11,4gr;Só:9gr;Zsír:54,5 gr; Tzs:12,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5267 kj /1254 kc; Feh:41,3 gr; Szh:150gr;Cuk:9,7gr;Só:4gr;Zsír:54,1 gr; Tzs:8,6 gr;Kalc:71,4 gr</i>	<i>En: 5168 kj /1231 kc; Feh:39,8 gr; Szh:143gr;Cuk:12,6gr;Só:7,7gr;Zsír:50,7 gr; Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4203 kj /1001 kc; Feh:48 gr; Szh:157gr;Cuk:15,5gr;Só:5,8gr;Zsír:34,6 gr; Tzs: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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: