

Heti étlap: 2025. 05. 19. - 2025. 05. 23. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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* Főtt tojás *3* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Zöldpaprika <i>En: 1123 kj /267 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:42gr;Cuk:0,4gr;Só:0,7 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Baromfi sonkás szendvics *1,7* Paradicsom Kakaó *7* <i>En: 1574 kj /375 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:60gr;Cuk:11,5gr;Só:1,5 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7* kockasajt natúr *7* Karamellástej *7* <i>En: 902 kj /215 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:32gr;Cuk:6,7gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,4gr;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: 1282 kj /305 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:30gr;Cuk:16,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	
E b é d	Kolbászos burgonyaleves *1,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Káposztás tészta *1,3* Alma <i>En: 3241 kj /772 kc; Feh: 23,6 gr; Szh:127gr;Cuk:20,6gr;Só:4,4 gr; Zsír:22gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Zöldségleves *1,3,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3554 kj /846 kc; Feh: 36,6 gr; Szh:96gr;Cuk:5,8gr;Só:6,3 gr; Zsír:48,5gr;Tzs:8,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	tojásleves *1,3* Rizses hús Csemege uborka <i>En: 3769 kj /897 kc; Feh: 27,4 gr; Szh:89gr;Cuk:1gr;Só:3,6 gr; Zsír:48,3gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gulyásleves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1* <i>En: 2354 kj /561 kc; Feh: 20,2 gr; Szh:69gr;Cuk:12,6gr;Só:2,5 gr; Zsír:21gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Tarhonyaleves *1* Temesvári szelet *1,7* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság <i>En: 2279 kj /543 kc; Feh: 30,2 gr; Szh:94gr;Cuk:2gr;Só:4,6 gr; Zsír:16,1gr;Tzs:0,6gr;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: 1251 kj /298 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:46gr;Cuk:1,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:15,7gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	sajtos kifli 60g *1,7* Kárpát felvágott Pritamin paprika <i>En: 1622 kj /386 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:33gr;Cuk:1,8gr;Só:2,5 gr; Zsír:21,9gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Vajkrém natúr 25% *7* Párizsi szalámi Pritamin paprika <i>En: 1037 kj /247 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:27gr;Cuk:0,6gr;Só:1,4 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* EWA vaj Zala felvágott Zöldpaprika <i>En: 980 kj /233 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:27gr;Cuk:0,1gr;Só:1,4 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:3,2gr;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: 5615 kj /1337 kc; Feh:46,4 gr; Szh:215gr;Cuk:22,5gr;Só:7,4gr;Zsír:42,9 gr; Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6749 kj /1607 kc; Feh:58,4 gr; Szh:189gr;Cuk:19,2gr;Só:10,3gr;Zsír:78,2 gr; Tzs:17,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5708 kj /1359 kc; Feh:44,6 gr; Szh:148gr;Cuk:8,4gr;Só:5,6gr;Zsír:65,3 gr; Tzs:9,7 gr;Kalc:71,4 gr</i>	<i>En: 5483 kj /1305 kc; Feh:43,7 gr; Szh:149gr;Cuk:12,6gr;Só:7gr;Zsír:54,2 gr; Tzs:4,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4156 kj /989 kc; Feh:47,8 gr; Szh:152gr;Cuk:20,1gr;Só:6,4gr;Zsír:35,2 gr; Tzs:7,3 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: