

Heti étlap: 2025. 05. 26. - 2025. 05. 30. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 05. 26. hétfő	2025. 05. 27. kedd	2025. 05. 28. szerda	2025. 05. 29. csütörtök	2025. 05. 30. péntek	2025. 05. 31. szombat
T i z ó r a i	bundáskenyér *1,3* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1676 kj /399 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:31gr;Cuk:0gr;Só:2,1 gr; Zsír:23,8gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Kakaó *7* <i>En: 1948 kj /464 kc; Feh: 12,7 gr; Szh:55gr;Cuk:7,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:28gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejeskávé *7* <i>En: 1086 kj /259 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:36gr;Cuk:5,5gr;Só:0,7 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Delma light Karamellástej *7* Kenyér(korpás) *1* Párizsikrém *1,6,7,9,10* Póréhagyma <i>En: 1098 kj /261 kc; Feh: 13,3 gr; Szh:52gr;Cuk:7,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Sajtos meleg szendvics *1,7* Tea <i>En: 809 kj /193 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:37gr;Cuk:10,3gr;Só:0,7 gr; Zsír:2,4gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Zöldséges bableves *1* Húsos makaróni *1,3* Alma <i>En: 2143 kj /510 kc; Feh: 23,1 gr; Szh:73gr;Cuk:7,9gr;Só:7 gr; Zsír:33,3gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Paradicsomleves *1,3,6,7* párizsi sertés szelet *1,3,7* Rizi-bizi Csemege uborka <i>En: 2702 kj /643 kc; Feh: 25,1 gr; Szh:65gr;Cuk:11,4gr;Só:4,4 gr; Zsír:41,9gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Lebbencsleves *1,3* Kelkáposztafőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Baromfi korong <i>En: 1809 kj /431 kc; Feh: 16,1 gr; Szh:86gr;Cuk:6,6gr;Só:3,1 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Karfiolleves *1,3* Pásztortarhonya *1* Vegyes savanyúság <i>En: 2370 kj /564 kc; Feh: 17,7 gr; Szh:81gr;Cuk:1,6gr;Só:3,9 gr; Zsír:24,9gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Daragaluskaleves *3,9* Hentestokány *1* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11* <i>En: 4069 kj /969 kc; Feh: 38,2 gr; Szh:141gr;Cuk:1,8gr;Só:3,7 gr; Zsír:30gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Dió, Zeller, Szezám</i>	
U z s o n n a	Uborka *6* Szalámis-vajas szendvics *1,7* <i>En: 776 kj /185 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:21gr;Cuk:0,4gr;Só:1,6 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Zala felvágott Delma light Retek <i>En: 1602 kj /381 kc; Feh: 13 gr; Szh:70gr;Cuk:1,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	pizza sonka Zsemle 56g *1* Hella 50% növényi margarin Pritamin paprika <i>En: 837 kj /199 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:32gr;Cuk:0,4gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,4gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	sajtos kifli 60g *1,7* Alma <i>En: 914 kj /218 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:46gr;Cuk:12,6gr;Só:1,8 gr; Zsír:1,4gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sós perec 42g *1* <i>En: 602 kj /143 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:22gr;Cuk:1,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 4594 kj /1094 kc; Feh:40,6 gr; Szh:126gr;Cuk:8,3gr;Só:10,7gr;Zsír:71,5 gr; Tzs:7,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6252 kj /1489 kc; Feh:50,8 gr; Szh:190gr;Cuk:19,9gr;Só:8,2gr;Zsír:74,2 gr; Tzs:17 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3731 kj /888 kc; Feh:30,9 gr; Szh:154gr;Cuk:12,5gr;Só:4,5gr;Zsír:20,7 gr; Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4382 kj /1043 kc; Feh:35,6 gr; Szh:179gr;Cuk:21,6gr;Só:7gr;Zsír:39,6 gr; Tzs:9,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5481 kj /1305 kc; Feh:47 gr; Szh:200gr;Cuk:13,4gr;Só:4,9gr;Zsír:37 gr; Tzs:5 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmiszervezető: