

Heti étlap: 2025. 05. 26. - 2025. 05. 30. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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: 2149 kj /512 kc; Feh: 14,3 gr; Szh:62gr;Cuk:12,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:29,1gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejeskávé *7* <i>En: 1281 kj /305 kc; Feh: 11,1 gr; Szh:46gr;Cuk:10,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,7gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Delma light Karamellástej *7* Kenyér(korpás) *1* párizsikrém *1,6,7,9,10* Póréhagyma <i>En: 1190 kj /283 kc; Feh: 13,5 gr; Szh:59gr;Cuk:5,7gr;Só:1,5 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:6,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Sajtos meleg szendvics *1,7* Tea <i>En: 1029 kj /245 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:47gr;Cuk:15,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Zöldságos bableves *1* Húsos makaróni *1,3* Alma <i>En: 2365 kj /563 kc; Feh: 30,5 gr; Szh:100gr;Cuk:8,3gr;Só:6,3 gr; Zsír:35,4gr;Tzs:4,2gr;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: 3322 kj /791 kc; Feh: 30,2 gr; Szh:89gr;Cuk:15,8gr;Só:5,7 gr; Zsír:47,1gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Lebbencsleves *1,3* Kelkáposztafőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Baromfi korong <i>En: 1827 kj /435 kc; Feh: 16,5 gr; Szh:84gr;Cuk:6,8gr;Só:3,5 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Karfiolleves *1,3* Páosztortarhonya *1* Vegyes savanyúság <i>En: 2648 kj /630 kc; Feh: 20,2 gr; Szh:95gr;Cuk:1,9gr;Só:4,3 gr; Zsír:27,2gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Daragaluskaleves *3,9* Hentestokány *1* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11* <i>En: 3849 kj /916 kc; Feh: 38,8 gr; Szh:129gr;Cuk:1,8gr;Só:5 gr; Zsír:29,8gr;Tzs:1,9gr;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: 1241 kj /295 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:32gr;Cuk:0,6gr;Só:2,5 gr; Zsír:24,8gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Delma light Zala felvágott 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: 5281 kj /1257 kc; Feh:51,3 gr; Szh:164gr;Cuk:8,8gr;Só:10,9gr;Zsír:84 gr; Tzs:8,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 7073 kj /1684 kc; Feh:57,4 gr; Szh:221gr;Cuk:29,4gr;Só:9,5gr;Zsír:80,4 gr; Tzs:17,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3944 kj /939 kc; Feh:32,1 gr; Szh:162gr;Cuk:17,6gr;Só:5gr;Zsír:22,3 gr; Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4752 kj /1131 kc; Feh:38,2 gr; Szh:200gr;Cuk:20,1gr;Só:7,6gr;Zsír:43,2 gr; Tzs:11,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5480 kj /1305 kc; Feh:49 gr; Szh:198gr;Cuk:18,4gr;Só:6,4gr;Zsír:37,4 gr; Tzs:5,2 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:

Élelmiszervezető: