

Heti étlap: 2025. 06. 02. - 2025. 06. 06. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 06. 02. hétfő	2025. 06. 03. kedd	2025. 06. 04. szerda	2025. 06. 05. csütörtök	2025. 06. 06. péntek	2025. 06. 07. szombat
T i z ó r a i	Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* tömlős sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1146 kj /273 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:44gr;Cuk:1,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tojáskrém *3,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Lilahagyma Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1209 kj /288 kc; Feh: 13 gr; Szh:46gr;Cuk:0,2gr;Só:1,8 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Paradicsom <i>En: 1331 kj /317 kc; Feh: 12,6 gr; Szh:42gr;Cuk:1,6gr;Só:1 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós kalács *1,7* Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1197 kj /285 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:45gr;Cuk:3,7gr;Só:0,5 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1146 kj /273 kc; Feh: 12 gr; Szh:31gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:11gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Sertésraguleves tárkonyos *1,3,6,7* derelye *1,3* Alma <i>En: 2245 kj /535 kc; Feh: 20,1 gr; Szh:114gr;Cuk:38,8gr;Só:10,8 gr; Zsír:14,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Stefánia vagdalt *1,3* Burgonya főzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldborsóleves *1,3* <i>En: 2239 kj /533 kc; Feh: 24,9 gr; Szh:94gr;Cuk:3,1gr;Só:2,9 gr; Zsír:19,7gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Rizsesmáj *1* Zöldbableves *1,7* Cékla <i>En: 2435 kj /580 kc; Feh: 22,2 gr; Szh:71gr;Cuk:14,8gr;Só:3,4 gr; Zsír:25,2gr;Tzs:6,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	kertészleves *1,3* Húsos rakott tészta *1,3,7* Alma <i>En: 2075 kj /494 kc; Feh: 29,6 gr; Szh:92gr;Cuk:25,9gr;Só:17,1 gr; Zsír:34,2gr;Tzs:7,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Lencsegulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* <i>En: 2169 kj /516 kc; Feh: 29,7 gr; Szh:87gr;Cuk:20,5gr;Só:2,9 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	pizza sonka Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Uborka *6* <i>En: 1198 kj /285 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:56gr;Cuk:1,6gr;Só:2 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	sajtos kifli 60g *1,7* Delma light Olasz felvágott Pritamin paprika <i>En: 1600 kj /381 kc; Feh: 12,4 gr; Szh:52gr;Cuk:2,5gr;Só:2,9 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Zala felvágott Margarin *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika <i>En: 1236 kj /294 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:33gr;Cuk:0,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Párizsi szalámi Uborka *6* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Vajkrém natúr 25% *7* <i>En: 1118 kj /266 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:32gr;Cuk:0,8gr;Só:2,2 gr; Zsír:17,1gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Kifli 60g *1,7* kockasajt natúr *7* <i>En: 920 kj /219 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:38gr;Cuk:2,6gr;Só:0,9 gr; Zsír:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:71,4 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4589 kj /1093 kc; Feh:43,3 gr;Szh:214gr;Cuk:41,4gr;Só:14,1gr;Zsír:35,5 gr;Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5048 kj /1202 kc; Feh:50,3 gr;Szh:192gr;Cuk:5,8gr;Só:7,7gr;Zsír:35,5 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5003 kj /1191 kc; Feh:44,2 gr;Szh:147gr;Cuk:16,6gr;Só:5,9gr;Zsír:49,3 gr;Tzs:12,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4391 kj /1045 kc; Feh:49,7 gr;Szh:169gr;Cuk:30,4gr;Só:19,7gr;Zsír:57,8 gr;Tzs:12,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4234 kj /1008 kc; Feh:48,4 gr;Szh:156gr;Cuk:23,2gr;Só:4,8gr;Zsír:30,2 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:71,4 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:

2025. 05. 27.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal