

Heti étlap: 2025. 06. 02. - 2025. 06. 06. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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 (pasztörözött; 1,5 %) *7* tömlős sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1167 kj /278 kc; Feh: 15,4 gr; Szh:45gr;Cuk:1,4gr;Só:1,4 gr; Zsír:12,3gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tojáskrém *3,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Lilahagyma Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1277 kj /304 kc; Feh: 13,6 gr; Szh:49gr;Cuk:0,3gr;Só:1,9 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 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 (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1334 kj /318 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:50gr;Cuk:4,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:7,3gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1599 kj /381 kc; Feh: 15,1 gr; Szh:41gr;Cuk:0,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:17,3gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b b d	Sertésraguleves tárkonyos *1,3,6,7* derelye *1,3* Alma <i>En: 2374 kj /565 kc; Feh: 20 gr; Szh:118gr;Cuk:41,4gr;Só:12,7 gr; Zsír:14,6gr;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: 2213 kj /527 kc; Feh: 26,6 gr; Szh:91gr;Cuk:3,2gr;Só:2,8 gr; Zsír:22,5gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Rizsesmáj *1* Zöldbableves *1,7* Cékla <i>En: 2598 kj /618 kc; Feh: 26,3 gr; Szh:85gr;Cuk:15gr;Só:4 gr; Zsír:22gr;Tzs:6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	kertészleves *1,3* Húsos rakott tészta *1,3,7* Alma <i>En: 2149 kj /512 kc; Feh: 37,5 gr; Szh:81gr;Cuk:7gr;Só:9,4 gr; Zsír:37,8gr;Tzs:9,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Lencsegulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* <i>En: 3239 kj /771 kc; Feh: 42,8 gr; Szh:132gr;Cuk:30,9gr;Só:5,2 gr; Zsír:22,4gr;Tzs:1,7gr;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: 1330 kj /317 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:62gr;Cuk:1,8gr;Só:2,1 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:1gr;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: 1209 kj /288 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:32gr;Cuk:0,8gr;Só:2,4 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:3,8gr;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: 4871 kj /1160 kc; Feh:44,9 gr; Szh:225gr;Cuk:44,6gr;Só:16,3gr;Zsír:37,5 gr;Tzs:9,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5090 kj /1212 kc; Feh:52,6 gr; Szh:192gr;Cuk:6gr;Só:7,6gr;Zsír:38,6 gr;Tzs:5,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5165 kj /1230 kc; Feh:48,3 gr; Szh:160gr;Cuk:16,8gr;Só:6,6gr;Zsír:46,1 gr;Tzs:12,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4692 kj /1117 kc; Feh:59,4 gr; Szh:163gr;Cuk:12,3gr;Só:12,3gr;Zsír:64,1 gr;Tzs:15,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5757 kj /1371 kc; Feh:64,6 gr; Szh:212gr;Cuk:33,6gr;Só:7,6gr;Zsír:43,7 gr;Tzs:6,1 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: