

Heti étlap: 2025. 06. 02. - 2025. 06. 06. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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: 888 kj /211 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:33gr;Cuk:0,5gr;Só:0,8 gr; Zsir:6,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>		magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea Paradicsom <i>En: 1208 kj /288 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:49gr;Cuk:16,6gr;Só:1 gr; Zsir:7,1gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós kalács *1,7* Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1061 kj /253 kc; Feh: 9,9 gr; Szh:39gr;Cuk:3gr;Só:0,4 gr; Zsir:5,8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Tea <i>En: 1073 kj /255 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:47gr;Cuk:15,5gr;Só:1,2 gr; Zsir:4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
E b é d	Sertésraguleves tárkonyos *1,3,6,7* derelye *1,3* Alma <i>En: 2434 kj /579 kc; Feh: 16,2 gr; Szh:92gr;Cuk:32,8gr;Só:9,2 gr; Zsir:24,8gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>		Rizsesmáj *1* Zöldbableves *1,7* Cékla <i>En: 2135 kj /508 kc; Feh: 19,3 gr; Szh:64gr;Cuk:14,9gr;Só:3,1 gr; Zsir:21,8gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	kertészleves *1,3* húsos rakott tészta *1,3,7* Alma <i>En: 1756 kj /418 kc; Feh: 28,5 gr; Szh:84gr;Cuk:14gr;Só:3,5 gr; Zsir:26,4gr;Tzs:6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Lencsegulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* <i>En: 2143 kj /510 kc; Feh: 32,3 gr; Szh:89gr;Cuk:15,7gr;Só:1,9 gr; Zsir:17,8gr;Tzs:1,6gr;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: 713 kj /170 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:33gr;Cuk:0,9gr;Só:1,4 gr; Zsir:7,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>		Zala felvágott Margarin *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika <i>En: 1120 kj /267 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:27gr;Cuk:0,1gr;Só:1,3 gr; Zsir:14,2gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Párizsi szalámi Uborka *6* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Vajkrém natúr 25% *7* <i>En: 568 kj /135 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:17gr;Cuk:0,6gr;Só:1,4 gr; Zsir:11,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7* kockasajt natúr *7* <i>En: 526 kj /125 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:20gr;Cuk:1,7gr;Só:0,6 gr; Zsir:3,2gr;Tzs:2gr;Kalc:71,4 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4035 kj /961 kc; Feh:32,6 gr; Szh:158gr;Cuk:34,2gr;Só:11,3gr;Zsir:39,1 gr;Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>		<i>En: 4462 kj /1062 kc; Feh:35 gr; Szh:139gr;Cuk:31,6gr;Só:5,5gr;Zsir:43 gr;Tzs:11 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3385 kj /806 kc; Feh:43,3 gr; Szh:140gr;Cuk:17,5gr;Só:5,3gr;Zsir:43,9 gr;Tzs:8,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3741 kj /891 kc; Feh:44,1 gr; Szh:156gr;Cuk:32,9gr;Só:3,7gr;Zsir:25 gr;Tzs:5,1 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:

Élelmezésvezető: