

Heti étlap: 2025. 06. 09. - 2025. 06. 13. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

| | 2025. 06. 09. hétfő | 2025. 06. 10. kedd | 2025. 06. 11. szerda | 2025. 06. 12. csütörtök | 2025. 06. 13. péntek | 2025. 06. 14. szombat |
|--|---|--|---|--|---|-----------------------|
| T i z ó r a i | | Körözött tehéntúróból, tejföllel *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 935 kj /223 kc; Feh: 16,8 gr; Sznh:28gr;Cuk:2,8gr;Só:1,5 gr; Zsír:8,4gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i> | Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Paradicsom Tea <i>En: 819 kj /195 kc; Feh: 4,9 gr; Sznh:33gr;Cuk:11,4gr;Só:0,7 gr; Zsír:5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i> | Tükörtojás (*3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1493 kj /356 kc; Feh: 14,8 gr; Sznh:31gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i> | Virslis mustárral *10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1427 kj /340 kc; Feh: 16,8 gr; Sznh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i> | |
| E b é d | | Alma Palócleves *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs <i>En: 3502 kj /834 kc; Feh: 25,7 gr; Sznh:129gr;Cuk:25,8gr;Só:2,8 gr; Zsír:27,3gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i> | rántott leves *1* Majorannás csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka <i>En: 3431 kj /817 kc; Feh: 40,8 gr; Sznh:84gr;Cuk:0gr;Só:13,6 gr; Zsír:51,9gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i> | Paradicsomos húsgombóc *1,3,6,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldségleves *1,3,9* <i>En: 2366 kj /563 kc; Feh: 22 gr; Sznh:85gr;Cuk:21,1gr;Só:4,5 gr; Zsír:18,9gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller</i> | Finomfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* Csontleves *1,3,9* <i>En: 2470 kj /588 kc; Feh: 31,6 gr; Sznh:65gr;Cuk:6,6gr;Só:3,5 gr; Zsír:25,4gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i> | |
| U z s o n n a | | Szalámis-vajas szendvics *1,7* Uborka *6* <i>En: 776 kj /185 kc; Feh: 6,4 gr; Sznh:21gr;Cuk:0,4gr;Só:1,6 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i> | sajtos bagett 50g *1* Delma light Párizsi szalámi Pritamin paprika <i>En: 896 kj /213 kc; Feh: 8,5 gr; Sznh:30gr;Cuk:1,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i> | Kifli 60g *1,7* sajtkrém *7* Zala felvágott Uborka *6* <i>En: 1026 kj /244 kc; Feh: 10 gr; Sznh:40gr;Cuk:2,6gr;Só:1,9 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i> | Kenőmájas Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek <i>En: 967 kj /230 kc; Feh: 9,1 gr; Sznh:26gr;Cuk:0,3gr;Só:1,2 gr; Zsír:9gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i> | |
| | <i>En: 5213 kj /1241 kc; Feh:48,9 gr;Sznh:178gr;Cuk:28,9gr;Só:5,9gr;Zsír:50 gr;Tzs:7,2 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 5147 kj /1225 kc; Feh:54,3 gr;Sznh:146gr;Cuk:12,9gr;Só:15,2gr;Zsír:62,2 gr;Tzs:7,2 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 4885 kj /1163 kc; Feh:46,8 gr;Sznh:156gr;Cuk:23,7gr;Só:6,9gr;Zsír:50,9 gr;Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 4864 kj /1158 kc; Feh:57,4 gr;Sznh:122gr;Cuk:7gr;Só:5,5gr;Zsír:50 gr;Tzs:9,1 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: