

Heti étlap: 2025. 06. 09. - 2025. 06. 13. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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 í 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: 906 kj /216 kc; Feh: 5 gr; Sznh:38gr;Cuk:16,4gr;Só:0,7 gr; Zsír:5,1gr;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: 1421 kj /338 kc; Feh: 16,7 gr; Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:15,5gr;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: 4182 kj /996 kc; Feh: 30,9 gr; Sznh:160gr;Cuk:26gr;Só:3,9 gr; Zsír:28,8gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i> | rántott leves *1* Majorannás csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka <i>En: 3954 kj /941 kc; Feh: 42,4 gr; Sznh:97gr;Cuk:0gr;Só:14,2 gr; Zsír:58,8gr;Tzs:6,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i> | Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldségleves *1,3,9* <i>En: 3202 kj /762 kc; Feh: 29,4 gr; Sznh:106gr;Cuk:24,3gr;Só:5 gr; Zsír:29,7gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i> | Finomfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* Csontleves *1,3,9* <i>En: 2774 kj /661 kc; Feh: 37,5 gr; Sznh:73gr;Cuk:9,2gr;Só:5,6 gr; Zsír:27gr;Tzs:2,5gr;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: 1229 kj /293 kc; Feh: 9,4 gr; Sznh:32gr;Cuk:0,4gr;Só:2,1 gr; Zsír:20,6gr;Tzs:2gr;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: 1103 kj /263 kc; Feh: 10,7 gr; Sznh:26gr;Cuk:0,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:11,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i> | |
| | | <i>En: 6346 kj /1511 kc; Feh:57,1 gr;Sznh:220gr;Cuk:29,2gr;Só:7,6gr;Zsír:57,8 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 5756 kj /1370 kc; Feh:55,8 gr;Sznh:165gr;Cuk:17,9gr;Só:15,8gr;Zsír:69,1 gr;Tzs:8,1 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 5721 kj /1362 kc; Feh:54,2 gr;Sznh:177gr;Cuk:26,9gr;Só:7,5gr;Zsír:61,7 gr;Tzs:9 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 5299 kj /1262 kc; Feh:64,9 gr;Sznh:130gr;Cuk:9,5gr;Só:7,8gr;Zsír:54,3 gr;Tzs:7,1 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: