

Heti étlap: 2025. 06. 16. - 2025. 06. 20. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 06. 16. hétfő	2025. 06. 17. kedd	2025. 06. 18. szerda	2025. 06. 19. csütörtök	2025. 06. 20. péntek	2025. 06. 21. szombat
T i z ó r a i	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1140 kj /271 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:32gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Fonott kalács *1,3,7* Delma light sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1430 kj /340 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:59gr;Cuk:16,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Sajtos meleg szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Pritamin paprika <i>En: 1015 kj /242 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:36gr;Cuk:0,3gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kifli 60g *1,7* Delma light májusi felvágott Uborka *6* <i>En: 1130 kj /269 kc; Feh: 10 gr; Szh:51gr;Cuk:2,7gr;Só:1,8 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>		
E b é d	Pulykaraguleves *1,3,9* Mákos tészta *1,3* Alma <i>En: 2199 kj /524 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:83gr;Cuk:32,6gr;Só:1,6 gr; Zsír:20,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Daragaluskaleves *3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2823 kj /672 kc; Feh: 29,9 gr; Szh:86gr;Cuk:3,2gr;Só:4,3 gr; Zsír:24,6gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Gyümölcsleves *1,7* Sertéstokány *1,7* Párolt rizs <i>En: 2821 kj /672 kc; Feh: 23,4 gr; Szh:86gr;Cuk:19,9gr;Só:2,4 gr; Zsír:47,3gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Széchenyi leves *3* Mexikói chilis bab <i>En: 2770 kj /660 kc; Feh: 28,7 gr; Szh:126gr;Cuk:2,1gr;Só:6,3 gr; Zsír:21,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Tojás</i>		
U z s o n n a	csirkemell sonka Delma light Zsemle 56g *1* Uborka *6* <i>En: 1184 kj /282 kc; Feh: 11,1 gr; Szh:46gr;Cuk:1,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	sajtos kifli 60g *1,7* Párizsi szalámi Paradicsom <i>En: 1174 kj /280 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:34gr;Cuk:2,5gr;Só:2,6 gr; Zsír:9,4gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Zala felvágott sajtkrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek <i>En: 890 kj /212 kc; Feh: 12,6 gr; Szh:24gr;Cuk:1,5gr;Só:1,9 gr; Zsír:13,3gr;Tzs:7,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sós pereg 42g *1* Alma <i>En: 732 kj /174 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:36gr;Cuk:12,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>		
	<i>En: 4523 kj /1077 kc; Feh:43,1 gr; Szh:162gr;Cuk:34,1gr;Só:4,7gr;Zsír:41,6 gr; Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5427 kj /1292 kc; Feh:50 gr; Szh:179gr;Cuk:22,5gr;Só:7,3gr;Zsír:40,4 gr; Tzs:7,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4726 kj /1125 kc; Feh:47,3 gr; Szh:147gr;Cuk:21,7gr;Só:5gr;Zsír:65,6 gr; Tzs:11,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4632 kj /1103 kc; Feh:41,8 gr; Szh:213gr;Cuk:17,1gr;Só:8,6gr;Zsír:39,6 gr; Tzs:6 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: