

Heti étlap: 2025. 06. 16. - 2025. 06. 20. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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: 1313 kj /313 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:37gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:14,8gr;Tzs:6,4gr;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: 1561 kj /372 kc; Feh: 11,5 gr; Szh:64gr;Cuk:17,6gr;Só:0,5 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Sajtos meleg szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Pritamin paprika <i>En: 1149 kj /274 kc; Feh: 12,6 gr; Szh:41gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:1,4gr;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: 2672 kj /636 kc; Feh: 24,5 gr; Szh:112gr;Cuk:43,8gr;Só:1,9 gr; Zsír:22,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Daragaluskaleves *3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3104 kj /739 kc; Feh: 34,1 gr; Szh:81gr;Cuk:5,6gr;Só:5,6 gr; Zsír:34,3gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Gyümölcsleves *1,7* Sertéstokány *1,7* Párolt rizs <i>En: 3201 kj /762 kc; Feh: 26,3 gr; Szh:95gr;Cuk:19gr;Só:2,5 gr; Zsír:55,1gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Széchenyi leves *3* Mexikói chilis bab <i>En: 3059 kj /728 kc; Feh: 31,7 gr; Szh:149gr;Cuk:3,4gr;Só:6,5 gr; Zsír:23gr;Tzs:2,3gr;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: 977 kj /233 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:29gr;Cuk:1,2gr;Só:1,9 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:6,5gr;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: 5168 kj /1230 kc; Feh:47,8 gr;Szh:196gr;Cuk:45,2gr;Só:5,1gr;Zsír:46,2 gr;Tzs:9,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5840 kj /1390 kc; Feh:54,9 gr;Szh:179gr;Cuk:25,7gr;Só:8,6gr;Zsír:50,8 gr;Tzs:9,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5327 kj /1268 kc; Feh:51,4 gr;Szh:165gr;Cuk:20,5gr;Só:5,2gr;Zsír:72,3 gr;Tzs:11,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4921 kj /1172 kc; Feh:44,8 gr;Szh:236gr;Cuk:18,4gr;Só:8,9gr;Zsír:41,1 gr;Tzs:6,3 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: