

# Heti étlap: 2025. 06. 16. - 2025. 06. 20. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1131 kj /269 kc; Feh: 10,9 gr; Szh:32gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:12,2gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Fonott kalács *1,3,7*</b> <b>Delma light</b> <b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1104 kj /263 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:43gr;Cuk:12,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Sajtos meleg szendvics *1,7*</b> <b>Tea</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 982 kj /234 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:44gr;Cuk:15,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Gabonapehely *1,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1140 kj /271 kc; Feh: 21,4 gr; Szh:168gr;Cuk:58gr;Só:1,7 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 968 kj /230 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:31gr;Cuk:6,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>b</b> <b>d</b>	<b>Pulykaraguleves *1,3,9*</b> <b>Mákos tészta *1,3*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2020 kj /481 kc; Feh: 17,6 gr; Szh:79gr;Cuk:33,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:18,5gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Daragaluskaleves *3,9*</b> <b>Zöldbabfőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2077 kj /495 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:57gr;Cuk:2,7gr;Só:4 gr; Zsír:20,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Gyümölcsleves *1,7*</b> <b>Sertéstokány *1,7*</b> <b>Párolt rizs</b>  <i>En: 1947 kj /464 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:52gr;Cuk:11,4gr;Só:2 gr; Zsír:23,6gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Széchenyi leves *3*</b> <b>Mexikói chilis bab</b>  <i>En: 2028 kj /483 kc; Feh: 19,8 gr; Szh:81gr;Cuk:2,2gr;Só:2,6 gr; Zsír:17,1gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Tojás</i>	<b>Fokhagyma krémleves *7*</b> <b>rántott csirkemell *1,3*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>uborkasaláta *6*</b>  <i>En: 2258 kj /538 kc; Feh: 31,6 gr; Szh:97gr;Cuk:13,7gr;Só:6,4 gr; Zsír:37gr;Tzs:6,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>csirkemell sonka</b> <b>Delma light</b> <b>diák zsemle 30g *1*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 896 kj /213 kc; Feh: 9 gr; Szh:32gr;Cuk:1,2gr;Só:1,8 gr; Zsír:8,4gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Sajtos kifli 30g *1,7*</b> <b>Párizsi szalámi</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 783 kj /186 kc; Feh: 7 gr; Szh:18gr;Cuk:1,6gr;Só:1,6 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zala felvágott</b> <b>sajtkrém *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Retek</b>  <i>En: 869 kj /207 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:24gr;Cuk:1,2gr;Só:1,7 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:6,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Diák kifli 30g *1,7*</b> <b>Delma light</b> <b>májusi felvágott</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 796 kj /190 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:33gr;Cuk:1,8gr;Só:1,8 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1*</b> <b>Lilahagyma</b>  <i>En: 811 kj /193 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:33gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	
	<i>En: 4047 kj /964 kc; Feh:37,4 gr; Szh:143gr;Cuk:34,4gr;Só:4,1gr;Zsír:39,1 gr;Tzs:8,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3964 kj /944 kc; Feh:37,3 gr; Szh:119gr;Cuk:16,8gr;Só:5,9gr;Zsír:34,9 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3798 kj /904 kc; Feh:33,7 gr; Szh:119gr;Cuk:27,9gr;Só:4,5gr;Zsír:38,5 gr;Tzs:10,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3964 kj /944 kc; Feh:51,4 gr; Szh:281gr;Cuk:62gr;Só:6,1gr;Zsír:42,3 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4036 kj /961 kc; Feh:47,1 gr; Szh:161gr;Cuk:20,6gr;Só:8,1gr;Zsír:48,2 gr;Tzs:11 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:

Élelmiszervezető: