

Heti étlap: 2025. 06. 23. - 2025. 06. 27. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2025. 06. 23. hétfő	2025. 06. 24. kedd	2025. 06. 25. szerda	2025. 06. 26. csütörtök	2025. 06. 27. péntek	2025. 06. 28. szombat
T i z ó r a i	Vajaskenyér *1* Főtt tojás *3* Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1012 kj /241 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:33gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Konzerves-májkrémes melegszendvics *1,6,7* Pritamin paprika Kakaó *7* <i>En: 1110 kj /264 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:42gr;Cuk:7,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek Tea <i>En: 894 kj /213 kc; Feh: 5,1 gr; Szh:38gr;Cuk:15,8gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kockasajt, kenyér *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 881 kj /210 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:26gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenőmájas Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 627 kj /149 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:23gr;Cuk:0,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
E b é d	Zöldborsóleves *1,3* húsos- sajtos rakott tészta *1,3,7* Alma <i>En: 1954 kj /465 kc; Feh: 27,3 gr; Szh:95gr;Cuk:25,9gr;Só:3 gr; Zsír:28gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Májgaluskaleves *3,9* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1894 kj /451 kc; Feh: 21,7 gr; Szh:60gr;Cuk:1,1gr;Só:3,1 gr; Zsír:15,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Karfiolleves *1,3* Lecsós sertésszelet *1* tarhonya *1* <i>En: 1946 kj /463 kc; Feh: 24,3 gr; Szh:68gr;Cuk:2,6gr;Só:7,7 gr; Zsír:23,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Brokkoli krémleves *1,3,6,7* Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemege uborka <i>En: 2134 kj /508 kc; Feh: 26,1 gr; Szh:74gr;Cuk:1,9gr;Só:3,9 gr; Zsír:25,9gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Rántott burgonyaleves *1* Rizi-bizi Göngyölt sertés karaj *1,3* Vegyes savanyúság <i>En: 2101 kj /500 kc; Feh: 16,7 gr; Szh:49gr;Cuk:0,3gr;Só:3,4 gr; Zsír:32,9gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	
U z s o n n a	Párizsi szalámi Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Paradicsom <i>En: 904 kj /215 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:34gr;Cuk:1,5gr;Só:1,1 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Kifli 60g *1,7* sajtkrém *7* Zala felvágott Uborka *6* <i>En: 1136 kj /270 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:40gr;Cuk:2,9gr;Só:2,2 gr; Zsír:17,5gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	sajtos bagett 50g *1* Delma light Olasz felvágott Zöldpaprika <i>En: 1128 kj /268 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:38gr;Cuk:1,8gr;Só:1,1 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Pritamin paprika <i>En: 808 kj /192 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Kifli 60g *1,7* Vajkrém natúr 25% *7* májusi felvágott Paradicsom <i>En: 1204 kj /287 kc; Feh: 12,6 gr; Szh:40gr;Cuk:3,5gr;Só:1,6 gr; Zsír:17,7gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 3870 kj /921 kc; Feh:46,9 gr;Szh:162gr;Cuk:27,7gr;Só:4,6gr;Zsír:39,1 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4139 kj /986 kc; Feh:44,7 gr;Szh:142gr;Cuk:11,2gr;Só:6,5gr;Zsír:42,2 gr;Tzs:11,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3968 kj /945 kc; Feh:40 gr;Szh:145gr;Cuk:20,2gr;Só:9,5gr;Zsír:35 gr;Tzs:7,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3823 kj /910 kc; Feh:43,9 gr;Szh:130gr;Cuk:2,7gr;Só:5,8gr;Zsír:37,3 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3932 kj /936 kc; Feh:36,4 gr;Szh:112gr;Cuk:3,9gr;Só:5,7gr;Zsír:57,5 gr;Tzs:6,8 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: