

Heti étlap: 2025. 08. 18. - 2025. 08. 22. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2025. 08. 18. hétfő	2025. 08. 19. kedd	2025. 08. 20. szerda	2025. 08. 21. csütörtök	2025. 08. 22. péntek	2025. 08. 23. szombat
T i z ó r a i	Virslí mustárral *10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1109 kJ /264 kcal; Feh:13,6gr Szh:18gr;Cuk:0gr;Só:0,6gr Zsír:14,5gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Tojáskrém *3,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kakaó *7* Uborka *6* <i>En: 836 kJ /199 kcal; Feh:8,3gr Szh:29gr;Cuk:6,4gr;Só:1,7gr Zsír:8,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Mustár</i>		Körözött tehéntúróból, tejföllel *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea <i>En: 909 kJ /216 kcal; Feh:11,5gr Szh:35gr;Cuk:17,8gr;Só:1,5gr Zsír:8,1gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kockasajt, kenyér *1,7* Zöldpaprika tejeskávé *7* <i>En: 993 kJ /236 kcal; Feh:11gr Szh:33gr;Cuk:5,3gr;Só:0,8gr Zsír:7,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Húsgombóc leves *1,3* Túrós tészta *1,3,7* görögdinnye <i>En: 1960 kJ /467 kcal; Feh:22,2gr Szh:69gr;Cuk:14,3gr;Só:1,4gr Zsír:14,5gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Daragaluskaleves *3,9* Burgonya főzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2231 kJ /531 kcal; Feh:22,6gr Szh:78gr;Cuk:1,4gr;Só:3,3gr Zsír:13,9gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>		Zöldborsóleves *1,3* gyros pirított burgonya káposztasaláta <i>En: 2316 kJ /551 kcal; Feh:21,9gr Szh:43gr;Cuk:2gr;Só:1,6gr Zsír:39,5gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gulyásleves Tejbegríz *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2107 kJ /502 kcal; Feh:19,2gr Szh:77gr;Cuk:15,6gr;Só:2,4gr Zsír:11,6gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	Párizsis szendvics *1* Zöldpaprika <i>En: 771 kJ /184 kcal; Feh:6,6gr Szh:28gr;Cuk:0,3gr;Só:1gr Zsír:4,8gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Ausztri felvágott Delma light diák zsemle 30g *1* Paradicsom <i>En: 739 kJ /176 kcal; Feh:7,8gr Szh:31gr;Cuk:1,3gr;Só:0,6gr Zsír:9,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>		Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zala felvágott Pritamin paprika <i>En: 788 kJ /188 kcal; Feh:7gr Szh:21gr;Cuk:0,5gr;Só:1,1gr Zsír:7,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1* Zöldpaprika <i>En: 833 kJ /198 kcal; Feh:7,4gr Szh:33gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2gr Zsír:3,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3841 kJ /915 kcal; Feh:42,3 gr;Szh:115gr;Cuk:14,6gr;Só:3gr;Zsír:33,8 gr;Tzs:8,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3805 kJ /906 kcal; Feh:38,8 gr;Szh:138gr;Cuk:9,1gr;Só:5,6gr;Zsír:32,5 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr</i>		<i>En: 4013 kJ /955 kcal; Feh:40,3 gr;Szh:99gr;Cuk:20,4gr;Só:4,2gr;Zsír:55 gr;Tzs:10,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3934 kJ /937 kcal; Feh:37,6 gr;Szh:142gr;Cuk:21,3gr;Só:4,3gr;Zsír:23 gr;Tzs:2,6 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: