

Heti étlap: 2025. 09. 01. - 2025. 09. 05. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 09. 01. hétfő	2025. 09. 02. kedd	2025. 09. 03. szerda	2025. 09. 04. csütörtök	2025. 09. 05. péntek	2025. 09. 06. szombat
T í z ó r a i	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Uborka *6* <i>En: 1164 kj /277 kc; Feh:12,4gr Szh:31gr;Cuk:0,4gr;Só:1,6gr Zsir:17,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Tojáskrém *3,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6* Kakaó *7* <i>En: 1151 kj /274 kc; Feh:10,8gr Szh:43gr;Cuk:5,5gr;Só:2,3gr Zsir:11,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Mustár</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Párizsikrém *1,6,7,9,10* Karamellástej *7* Zöldpaprika <i>En: 1367 kj /325 kc; Feh:12,2gr Szh:44gr;Cuk:7,1gr;Só:1gr Zsir:13,1gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Trappista sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1469 kj /350 kc; Feh:16,8gr Szh:49gr;Cuk:0,9gr;Só:1,1gr Zsir:8,7gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kifli 60g *1,7* kockasajt natúr *7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1308 kj /311 kc; Feh:12,7gr Szh:48gr;Cuk:2,6gr;Só:0,9gr Zsir:7gr;Tzs:2,4gr;Kalc:71,4gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Káposztagyulyás *1* Gránátkocka *1,3* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3387 kj /806 kc; Feh:29,2gr Szh:140gr;Cuk:12,9gr;Só:3,6gr Zsir:17,8gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Lebbencsleves *1,3* Csikóstokány *1,7* Párolt rizs <i>En: 3292 kj /784 kc; Feh:26,7gr Szh:80gr;Cuk:1,8gr;Só:5,1gr Zsir:41,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Zöldségleves *1,3,9* Fejtttbbab-főzelék *1,7* Stefánia vagdalt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2653 kj /632 kc; Feh:33,2gr Szh:99gr;Cuk:3gr;Só:5,6gr Zsir:27,8gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Gombaleves *1,3* Lecsós sertésszelet *1* tarhonya *1* <i>En: 2674 kj /637 kc; Feh:30,9gr Szh:96gr;Cuk:3,7gr;Só:12,1gr Zsir:27,8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3,6,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2286 kj /544 kc; Feh:22,1gr Szh:83gr;Cuk:21,6gr;Só:2,9gr Zsir:15,9gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	
U z s o n n a	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kenőmájás Zöldpaprika <i>En: 838 kj /200 kc; Feh:7,5gr Szh:27gr;Cuk:0gr;Só:1gr Zsir:6,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Zala felvágott Delma light Kenyér teljeskiőrlésű *1* Paradicsom <i>En: 1096 kj /261 kc; Feh:10,2gr Szh:39gr;Cuk:1,5gr;Só:1,5gr Zsir:5,7gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Uborka *6* Korpás zsemle 56 g *1* Olasz felvágott sajtkrém *7* <i>En: 909 kj /216 kc; Feh:8,8gr Szh:36gr;Cuk:1,2gr;Só:1,8gr Zsir:12,6gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	EWA vaj Kifli 60g *1,7* Zöldpaprika csirkemell sonka <i>En: 1132 kj /270 kc; Feh:8,5gr Szh:39gr;Cuk:1,8gr;Só:1,2gr Zsir:6,5gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sajtos stangli 100g *1,3,7* Párizsi szalámi Vajkrém natúr 25% *7* Pritamin paprika <i>En: 1887 kj /449 kc; Feh:11,7gr Szh:39gr;Cuk:1,7gr;Só:2,6gr Zsir:27gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
	<i>En: 5389 kj /1283 kc; Feh:49,1gr;Szh:198gr;Cuk:13,2gr;Só:6,2gr;Zsir:41,3gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 5539 kj /1319 kc; Feh:47,7gr;Szh:162gr;Cuk:8,9gr;Só:8,9gr;Zsir:58,8gr;Tzs:6gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 4928 kj /1173 kc; Feh:54,3gr;Szh:180gr;Cuk:11,3gr;Só:8,4gr;Zsir:53,4gr;Tzs:10,7gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 5275 kj /1256 kc; Feh:56,2gr;Szh:184gr;Cuk:6,3gr;Só:14,4gr;Zsir:43gr;Tzs:8,8gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 5480 kj /1305 kc; Feh:46,5gr;Szh:171gr;Cuk:25,9gr;Só:6,4gr;Zsir:49,9gr;Tzs:7,7gr;Kalc:71,4gr</i>	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2025. 08. 26.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal