

Heti étlap: 2025. 09. 01. - 2025. 09. 05. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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 i z ó r a i	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Uborka *6* <i>En: 1617 kj /385 kc; Feh:15,4gr Szh:42gr;Cuk:0,4gr;Só:2,1gr Zsir:23,6gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Tojáskrém *3,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6* Kakaó *7* <i>En: 1527 kj /363 kc; Feh:13,8gr Szh:58gr;Cuk:10,6gr;Só:2,5gr Zsir:12,9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Mustár</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* párizsikrém *1,6,7,9,10* Karamellástej *7* Zöldpaprika <i>En: 1409 kj /335 kc; Feh:11,5gr Szh:45gr;Cuk:5,1gr;Só:1,2gr Zsir:14,2gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Trappista sajt *7* Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1337 kj /318 kc; Feh:15,9gr Szh:42gr;Cuk:0,6gr;Só:1gr Zsir:8,5gr;Tzs:3,4gr;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 Gránátkocka *1,3* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2755 kj /656 kc; Feh:27,9gr Szh:131gr;Cuk:12,4gr;Só:3,1gr Zsir:23,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Lebbencsleves *1,3* Csikóstokány *1,7* Párolt rizs <i>En: 3816 kj /909 kc; Feh:30,3gr Szh:87gr;Cuk:2,2gr;Só:6gr Zsir:51gr;Tzs:4,1gr;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: 3254 kj /775 kc; Feh:40,2gr Szh:124gr;Cuk:3,2gr;Só:5,7gr Zsir:34gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Gombaleves *1,3* Lecsós sertésszelet *1* tarhonya *1* <i>En: 3017 kj /718 kc; Feh:36,9gr Szh:120gr;Cuk:4,7gr;Só:32,4gr Zsir:26,3gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2910 kj /693 kc; Feh:28,2gr Szh:94gr;Cuk:24,8gr;Só:3,8gr Zsir:24,7gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</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 Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Paradicsom <i>En: 1227 kj /292 kc; Feh:11,1gr Szh:45gr;Cuk:1,8gr;Só:1,6gr Zsir:6gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Uborka *6* Korpás zsemle 56 g *1* Olasz felvágott sajtkrém *7* <i>En: 1041 kj /248 kc; Feh:11,1gr Szh:37gr;Cuk:1,6gr;Só:2,3gr Zsir:18,5gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	EWA vaj Kifli 60g *1,7* Zöldpaprika csirkemell sonka <i>En: 1291 kj /307 kc; Feh:10gr Szh:40gr;Cuk:1,9gr;Só:1,5gr Zsir:9gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	sajtos stangli 50 g Vajkrém natúr 25% *7* Párizsi szalámi Pritamin paprika <i>En: 1034 kj /246 kc; Feh:6,9gr Szh:20gr;Cuk:0,8gr;Só:1,5gr Zsir:15,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Tej</i>	
	<i>En: 5210 kj /1240 kc; Feh:50,8 gr;Szh:200gr;Cuk:12,8gr;Só:6,2gr;Zsir:53 gr;Tzs:5,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6569 kj /1564 kc; Feh:55,2 gr;Szh:191gr;Cuk:14,7gr;Só:10gr;Zsir:69,8 gr;Tzs:7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5704 kj /1358 kc; Feh:62,8 gr;Szh:206gr;Cuk:9,9gr;Só:9,2gr;Zsir:66,6 gr;Tzs:14,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5645 kj /1344 kc; Feh:62,7 gr;Szh:202gr;Cuk:7,2gr;Só:34,9gr;Zsir:43,7 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5252 kj /1250 kc; Feh:47,8 gr;Szh:162gr;Cuk:28,2gr;Só:6,2gr;Zsir:47,2 gr;Tzs:7,4 gr;Kalc:71,4 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: