

Heti étlap: 2025. 09. 01. - 2025. 09. 05. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Uborka *6* <i>En: 1214 kj /289 kc; Feh:13,4gr Szh:42gr;Cuk:0,8gr;Só:1,8gr Zsir:13gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Tojáskrém *3,10* Kakaó *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Pritamin paprika <i>En: 1148 kj /273 kc; Feh:10,5gr Szh:43gr;Cuk:6,2gr;Só:1,7gr Zsir:5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	Párizsikrém *1,6,7,9,10* karamellástej *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika <i>En: 1251 kj /298 kc; Feh:11,6gr Szh:38gr;Cuk:0,8gr;Só:0,9gr Zsir:12,4gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Trappista sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Delma light <i>En: 1314 kj /313 kc; Feh:15,9gr Szh:41gr;Cuk:0,3gr;Só:1gr Zsir:8,3gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Gabonapehely *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1140 kj /271 kc; Feh:21,4gr Szh:168gr;Cuk:58gr;Só:1,7gr Zsir:7,4gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Káposztagyulyás Gránátkocka *1,3* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2209 kj /526 kc; Feh:21,3gr Szh:108gr;Cuk:12gr;Só:2,8gr Zsir:18,7gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Lebbencsleves *1,3* Csikóstokány *7* Párolt rizs <i>En: 2351 kj /560 kc; Feh:18,9gr Szh:54gr;Cuk:1,4gr;Só:4gr Zsir:31,7gr;Tzs:4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Zöldségleves *1,3,9* Fejtettbab-főzelék *1,7* Stefánia vagdalt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2283 kj /544 kc; Feh:28,1gr Szh:90gr;Cuk:2,1gr;Só:5gr Zsir:21,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Gombaleves *1,3* Lecsós sertésszelet *1* tarhonya *1* <i>En: 2149 kj /512 kc; Feh:26,7gr Szh:81gr;Cuk:3gr;Só:7,9gr Zsir:24gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1897 kj /452 kc; Feh:19,7gr Szh:70gr;Cuk:18,3gr;Só:2,3gr Zsir:11,5gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	
U z s o n n a	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kenőmájás Zöldpaprika <i>En: 594 kj /141 kc; Feh:5,1gr Szh:22gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr Zsir:3,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Zala felvágott Delma light Kenyér teljeskiőrlésű *1* Paradicsom <i>En: 1007 kj /240 kc; Feh:8,8gr Szh:39gr;Cuk:1,5gr;Só:1,3gr Zsir:4,2gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Uborka *6* diák korpás zsemle 30 g *1* Olasz felvágott sajtkrém *7* <i>En: 641 kj /153 kc; Feh:7,3gr Szh:20gr;Cuk:1gr;Só:1,4gr Zsir:14,3gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	EWA vaj Diák kifli 30g *1,7* Zöldpaprika csirkemell sonka <i>En: 738 kj /176 kc; Feh:5,9gr Szh:21gr;Cuk:1gr;Só:0,9gr Zsir:5,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	sajtos stangli 50 g Párizsi szalámi Vajkrém natúr 25% *7* 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: 4017 kj /956 kc; Feh:39,8 gr;Szh:172gr;Cuk:12,8gr;Só:5,3gr;Zsir:35 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4507 kj /1073 kc; Feh:38,3 gr;Szh:136gr;Cuk:9,1gr;Só:7gr;Zsir:40,9 gr;Tzs:6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4174 kj /994 kc; Feh:47,1 gr;Szh:147gr;Cuk:3,9gr;Só:7,3gr;Zsir:48,5 gr;Tzs:11,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4200 kj /1000 kc; Feh:48,4 gr;Szh:143gr;Cuk:4,2gr;Só:9,8gr;Zsir:8,1 gr;Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4072 kj /969 kc; Feh:48 gr;Szh:258gr;Cuk:77,2gr;Só:5,5gr;Zsir:34,4 gr;Tzs:4,3 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: