

# Heti étlap: 2025. 09. 08. - 2025. 09. 12. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 09. 08. hétfő	2025. 09. 09. kedd	2025. 09. 10. szerda	2025. 09. 11. csütörtök	2025. 09. 12. péntek	2025. 09. 13. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>bundáskenyér *1,3*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1701 kj /405 kc; Feh:11,5gr Szh:33gr;Cuk:0gr;Só:2,1gr Zsir:23,8gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Zala felvágott</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Vajaskenyér *1,7*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 1699 kj /405 kc; Feh:12,8gr Szh:38gr;Cuk:0,2gr;Só:1,8gr Zsir:27gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Trappista sajtos szendvics *1,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1477 kj /352 kc; Feh:17,2gr Szh:30gr;Cuk:0,4gr;Só:1,3gr Zsir:19,4gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Körözött tehéntúróból, tejföllel *7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1043 kj /248 kc; Feh:17,6gr Szh:33gr;Cuk:2,8gr;Só:1,7gr Zsir:8,5gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>sajtkrém *7*</b> <b>Paradicsom</b> <b>Zsemle 56g *1*</b>  <i>En: 1016 kj /242 kc; Feh:11,2gr Szh:42gr;Cuk:2,1gr;Só:0,9gr Zsir:6,1gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>csirkeragu leves *1,3*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b> <b>Szilva</b>  <i>En: 2307 kj /549 kc; Feh:25gr Szh:82gr;Cuk:16,3gr;Só:2,7gr Zsir:18gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Fokhagyma krémleves *7*</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Henteskaraj *1*</b>  <i>En: 1691 kj /403 kc; Feh:24,4gr Szh:53gr;Cuk:2,1gr;Só:3,1gr Zsir:29,4gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>kertészleves *1,3*</b> <b>Zöldbabfőzelék *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Pulykapörkölt *1*</b>  <i>En: 2161 kj /515 kc; Feh:30,5gr Szh:73gr;Cuk:2,7gr;Só:17,7gr Zsir:20,3gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Gyümölcsleves *1,7*</b> <b>Rizses hús</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 3014 kj /718 kc; Feh:18,2gr Szh:103gr;Cuk:18,1gr;Só:0,2gr Zsir:26,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Daragaluskaleves *3,9*</b> <b>Székelykáposzta *1,7*</b>  <i>En: 2873 kj /684 kc; Feh:27,6gr Szh:91gr;Cuk:2,4gr;Só:4,3gr Zsir:26,6gr;Tzs:5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*</b> <b>Diák kifli 30g *1,7*</b> <b>Paradicsom</b> <b>Olasz felvágott</b>  <i>En: 826 kj /197 kc; Feh:7,3gr Szh:21gr;Cuk:2,1gr;Só:1gr Zsir:9,1gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>sajtkrém *7*</b> <b>Retek</b> <b>Párizsi szalámi</b>  <i>En: 1496 kj /356 kc; Feh:12,4gr Szh:64gr;Cuk:1,1gr;Só:1,5gr Zsir:6,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>csirkemell sonka</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 1283 kj /305 kc; Feh:9gr Szh:32gr;Cuk:0,2gr;Só:1,6gr Zsir:9,6gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Májkrémes kenyér *1*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 600 kj /143 kc; Feh:6,2gr Szh:28gr;Cuk:1,7gr;Só:1gr Zsir:3,4gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 776 kj /185 kc; Feh:6,4gr Szh:21gr;Cuk:0,4gr;Só:1,6gr Zsir:14,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
	<i>En: 4834 kj /1151 kc; Feh:43,8gr;Szh:136gr;Cuk:18,4gr;Só:5,7gr;Zsir:51 gr;Tzs:9,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4886 kj /1163 kc; Feh:49,5gr;Szh:155gr;Cuk:3,5gr;Só:6,3gr;Zsir:63,1 gr;Tzs:11,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4922 kj /1172 kc; Feh:56,7gr;Szh:136gr;Cuk:3,3gr;Só:20,6gr;Zsir:49,3 gr;Tzs:10 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4657 kj /1109 kc; Feh:42,1gr;Szh:164gr;Cuk:22,5gr;Só:2,9gr;Zsir:38,3 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4665 kj /1111 kc; Feh:45,1gr;Szh:155gr;Cuk:4,8gr;Só:6,8gr;Zsir:47,1 gr;Tzs:9,2 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: