

# Heti étlap: 2025. 09. 08. - 2025. 09. 12. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 1213 kj /289 kc; Feh:13,6gr Szh:41gr;Cuk:0,8gr;Só:1,7gr Zsir:13,2gr;Tzs:1,6gr;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>sajtkrém *7*</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Paradicsom</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1037 kj /247 kc; Feh:12gr Szh:43gr;Cuk:2,4gr;Só:1gr Zsir:7,8gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Grízes tészta *1,3*</b> <b>csirkeragu leves *1,3*</b> <b>Szilva</b>  <i>En: 2855 kj /680 kc; Feh:29,9gr Szh:104gr;Cuk:16,7gr;Só:3,8gr Zsir:20,7gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Fokhagyma krémleves *7*</b> <b>Petrezselymes burgonya *7*</b> <b>Henteskaraj *1*</b>  <i>En: 2441 kj /581 kc; Feh:33gr Szh:100gr;Cuk:2,9gr;Só:12,2gr Zsir:33,4gr;Tzs:6,3gr;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: 2395 kj /570 kc; Feh:34,9gr Szh:81gr;Cuk:3,7gr;Só:7,2gr Zsir:22,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Gyümölcsleves *1,7*</b> <b>Rizses hús</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 2722 kj /648 kc; Feh:17gr Szh:88gr;Cuk:16,9gr;Só:0,2gr Zsir:26,6gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Daragaluskaleves *3,9*</b> <b>Székelykáposzta *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2642 kj /629 kc; Feh:27gr Szh:85gr;Cuk:2,4gr;Só:5,3gr Zsir:23,6gr;Tzs:4,8gr;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>Kifli 60g *1,7*</b> <b>Paradicsom</b> <b>Olasz felvágott</b>  <i>En: 1310 kj /312 kc; Feh:10,4gr Szh:40gr;Cuk:3,2gr;Só:1,4gr Zsir:11,9gr;Tzs:6gr;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: 1587 kj /378 kc; Feh:13,5gr Szh:64gr;Cuk:1,1gr;Só:1,7gr Zsir:8,7gr;Tzs:4,3gr;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: 617 kj /147 kc; Feh:6,4gr Szh:30gr;Cuk:1,7gr;Só:1gr Zsir:3,4gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Uborka *6*</b> <b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*</b>  <i>En: 1235 kj /294 kc; Feh:9,5gr Szh:32gr;Cuk:0,5gr;Só:2,3gr Zsir:22,7gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
	<i>En: 5866 kj /1397 kc; Feh:51,7 gr;Szh:177gr;Cuk:19,9gr;Só:7,3gr;Zsir:56,5 gr;Tzs:11,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5241 kj /1248 kc; Feh:60,1 gr;Szh:205gr;Cuk:4,7gr;Só:15,6gr;Zsir:55,3 gr;Tzs:12,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5155 kj /1227 kc; Feh:61,1 gr;Szh:143gr;Cuk:4,2gr;Só:10,1gr;Zsir:51,8 gr;Tzs:10,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4383 kj /1044 kc; Feh:41,1 gr;Szh:151gr;Cuk:21,3gr;Só:2,9gr;Zsir:38,5 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4914 kj /1170 kc; Feh:48,6 gr;Szh:160gr;Cuk:5,2gr;Só:8,7gr;Zsir:54,1 gr;Tzs:10,9 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: