

Heti étlap: 2025. 09. 15. - 2025. 09. 19. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 09. 15. hétfő	2025. 09. 16. kedd	2025. 09. 17. szerda	2025. 09. 18. csütörtök	2025. 09. 19. péntek	2025. 09. 20. szombat
T í z ó r a i	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Kenőmájás Pritamin paprika <i>En: 1093 kj /260 kc; Feh:12,4gr Szh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,9gr Zsir:9,1gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	sajtkrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Paradicsom <i>En: 997 kj /237 kc; Feh:12gr Szh:37gr;Cuk:1,4gr;Só:0,9gr Zsir:7gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Zöldpaprika <i>En: 1171 kj /279 kc; Feh:12,4gr Szh:32gr;Cuk:0gr;Só:1gr Zsir:11gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sonkakrém *7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1135 kj /270 kc; Feh:11,8gr Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9gr Zsir:7,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós kalács *1,7* Delma light Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1334 kj /318 kc; Feh:11,4gr Szh:50gr;Cuk:4,5gr;Só:0,5gr Zsir:7,3gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d	Túrós derelye *1,7* Alma Fejtett bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3067 kj /730 kc; Feh:47,2gr Szh:189gr;Cuk:51gr;Só:2,6gr Zsir:45,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Daragalskaleves *3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* sült virsli <i>En: 3456 kj /823 kc; Feh:29,9gr Szh:106gr;Cuk:11,8gr;Só:3,1gr Zsir:32,6gr;Tzs:7,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Karalábéleves *1,3* Rizsesmáj *1* Vegyes savanyúság <i>En: 1939 kj /462 kc; Feh:22,9gr Szh:68gr;Cuk:2,1gr;Só:3,9gr Zsir:15,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Csontleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertéspörkölt <i>En: 2078 kj /495 kc; Feh:25,9gr Szh:61gr;Cuk:16,2gr;Só:4,1gr Zsir:18,8gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Brokkoli krémleves *1,3,7* Sült csirkecomb Burgonyapüré *7* <i>En: 2332 kj /555 kc; Feh:32,1gr Szh:87gr;Cuk:3gr;Só:2,6gr Zsir:19,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	Kifli 60g *1,7* Zala felvágott Delma light Retek <i>En: 1330 kj /317 kc; Feh:11,3gr Szh:51gr;Cuk:2,6gr;Só:1,4gr Zsir:6,7gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	diák teljes kiőrlésű zsemle *1* Hella 50% növényi margarin Olasz felvágott Uborka *6* <i>En: 1693 kj /403 kc; Feh:11,9gr Szh:63gr;Cuk:0,9gr;Só:2gr Zsir:15,4gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	magyaros vajkrém 25% *7* Uborka *6* Kenyér (fehér) *1* Párizsi szalámi <i>En: 1003 kj /239 kc; Feh:7,6gr Szh:29gr;Cuk:1gr;Só:1,8gr Zsir:14,6gr;Tzs:5,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Sós percc 42g *1* Körte <i>En: 1538 kj /366 kc; Feh:3,1gr Szh:86gr;Cuk:41,3gr;Só:0,6gr Zsir:4,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Trappista sajt *7* Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* <i>En: 1173 kj /279 kc; Feh:10,6gr Szh:40gr;Cuk:9gr;Só:1,1gr Zsir:8,1gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 5489 kj /1307 kc; Feh:70,9 gr;Szh:270gr;Cuk:53,6gr;Só:4,9gr;Zsir:61,3 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6146 kj /1463 kc; Feh:53,8 gr;Szh:207gr;Cuk:14,1gr;Só:6,1gr;Zsir:55 gr;Tzs:14 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4114 kj /980 kc; Feh:42,9 gr;Szh:129gr;Cuk:3,1gr;Só:6,7gr;Zsir:15 gr;Tzs:8,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4751 kj /1131 kc; Feh:40,9 gr;Szh:183gr;Cuk:57,5gr;Só:5,6gr;Zsir:30,7 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4838 kj /1152 kc; Feh:54,1 gr;Szh:177gr;Cuk:16,5gr;Só:4,2gr;Zsir:34,6 gr;Tzs:7,5 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: