

Heti étlap: 2025. 09. 15. - 2025. 09. 19. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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 i z ó r a i	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Pritamin paprika Kenőmájás <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: 1105 kj /263 kc; Feh:12,8gr Szh:42gr;Cuk:1,4gr;Só:1gr Zsir:7,2gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Zöldpaprika <i>En: 1624 kj /387 kc; Feh:15,4gr Szh:43gr;Cuk:0,1gr;Só:1,5gr Zsir:17,3gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sonkakrém *7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1168 kj /278 kc; Feh:12,3gr Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:1gr Zsir:7,7gr;Tzs:0,5gr;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: 3631 kj /864 kc; Feh:48,8gr Szh:189gr;Cuk:51gr;Só:2,7gr Zsir:59,1gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Daragalskaleves *3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* sült virsli <i>En: 3574 kj /851 kc; Feh:36,6gr Szh:111gr;Cuk:15,3gr;Só:2,5gr Zsir:31,7gr;Tzs:7,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Karalábéleves *1,3* Rizsesmáj *1* Vegyes savanyúság <i>En: 2383 kj /567 kc; Feh:28gr Szh:85gr;Cuk:2,4gr;Só:4,1gr Zsir:19,2gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Csontleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertéspörkölt <i>En: 3092 kj /736 kc; Feh:33,9gr Szh:84gr;Cuk:24,1gr;Só:6,7gr Zsir:34gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Brokkoli krémleves *1,3,6,7* Sült csirkecomb *1,3,6,7,9,10* Burgonyapüré *7* <i>En: 2876 kj /685 kc; Feh:45,5gr Szh:85gr;Cuk:6,6gr;Só:17,7gr Zsir:44,7gr;Tzs:9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	
U z s o n n a	Delma light Kifli 60g *1,7* Zala felvágott Retek <i>En: 1336 kj /318 kc; Feh:11,4gr Szh:51gr;Cuk:2,7gr;Só:1,4gr Zsir:6,7gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* 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>	Kenyér (fehér) *1* magyaros vajkrém 25% *7* Uborka *6* Párizsi szalámi <i>En: 1100 kj /262 kc; Feh:8,8gr Szh:29gr;Cuk:1gr;Só:2,2gr Zsir:18,7gr;Tzs:6,6gr;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: 1300 kj /309 kc; Feh:13,1gr Szh:40gr;Cuk:9gr;Só:1,3gr Zsir:10,3gr;Tzs:6,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 6059 kj /1443 kc; Feh:72,6 gr;Szh:271gr;Cuk:53,7gr;Só:5gr;Zsir:74,8 gr;Tzs:6,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6371 kj /1517 kc; Feh:61,3 gr;Szh:217gr;Cuk:17,6gr;Só:5,6gr;Zsir:54,3 gr;Tzs:14,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5108 kj /1216 kc; Feh:52,3 gr;Szh:157gr;Cuk:3,5gr;Só:7,8gr;Zsir:55,2 gr;Tzs:10,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5797 kj /1380 kc; Feh:49,3 gr;Szh:206gr;Cuk:65,5gr;Só:8,2gr;Zsir:46,3 gr;Tzs:5,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5510 kj /1312 kc; Feh:70 gr;Szh:175gr;Cuk:20,1gr;Só:19,5gr;Zsir:62,3 gr;Tzs:17,2 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: