

# Heti étlap: 2025. 09. 15. - 2025. 09. 19. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Kenőmájás</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 888 kj /211 kc; Feh:10,1gr Szh:23gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr Zsir:8,2gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>sajtkrém *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Kakaó *7*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 940 kj /224 kc; Feh:9,8gr Szh:36gr;Cuk:7,4gr;Só:0,8gr Zsir:6,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1*</b> <b>tejeskávé *7*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 1299 kj /309 kc; Feh:13,3gr Szh:47gr;Cuk:5,5gr;Só:1,2gr Zsir:6,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Sonkakrém *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1088 kj /259 kc; Feh:11,5gr Szh:35gr;Cuk:0gr;Só:0,9gr Zsir:6,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Kakaós kalács *1,7*</b> <b>Delma light</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1202 kj /286 kc; Feh:10,6gr Szh:44gr;Cuk:4,2gr;Só:0,4gr Zsir:7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E b é d</b>	<b>Túrógombóc *1,3,7*</b> <b>Alma</b> <b>Fejtett bableves kolbásszal *1,3,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2086 kj /497 kc; Feh:20,6gr Szh:93gr;Cuk:22,9gr;Só:1,5gr Zsir:24,2gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Daragaluskaleves *3,9*</b> <b>Zöldborsó főzelék *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>sült virsli</b>  <i>En: 2560 kj /609 kc; Feh:23,2gr Szh:69gr;Cuk:9,9gr;Só:3,1gr Zsir:27,3gr;Tzs:6,6gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Karalábéleves *1,3*</b> <b>Rizsesmáj *1*</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 1597 kj /380 kc; Feh:19,6gr Szh:57gr;Cuk:2,4gr;Só:3,3gr Zsir:12,6gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>Paradicsomos káposztafőzelék *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Sertéspörkölt</b>  <i>En: 2201 kj /524 kc; Feh:24,2gr Szh:63gr;Cuk:13,7gr;Só:4gr Zsir:21,1gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Brokkoli krémleves *1,3,6,7*</b> <b>Sült csirkecomb</b> <b>Burgonyapüré *7*</b>  <i>En: 1990 kj /474 kc; Feh:25,7gr Szh:64gr;Cuk:2,6gr;Só:3,9gr Zsir:27,3gr;Tzs:7,3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Delma light</b> <b>Diák kifli 30g *1,7*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Retek</b>  <i>En: 715 kj /170 kc; Feh:6,4gr Szh:26gr;Cuk:1,4gr;Só:0,8gr Zsir:4,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>diák teljes kiőrlésű zsemle *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Olasz felvágott</b> <b>Uborka *6*</b>  <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>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Párizsi szalámi</b>  <i>En: 914 kj /218 kc; Feh:7,2gr Szh:28gr;Cuk:0,7gr;Só:1,7gr Zsir:12,6gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Sós percc 42g *1*</b> <b>Körte</b>  <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>	<b>Trappista sajt *7*</b> <b>Diák teljes kiőrlésű kifli 30 g</b>  <i>En: 713 kj /170 kc; Feh:7,8gr Szh:20gr;Cuk:4,5gr;Só:0,7gr Zsir:6,3gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0gr</i>  <i>Tej</i>	
	<i>En: 3689 kj /878 kc; Feh:37,2 gr;Szh:142gr;Cuk:24,3gr;Só:3gr;Zsir:36,5 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5193 kj /1236 kc; Feh:44,9 gr;Szh:168gr;Cuk:18,2gr;Só:5,9gr;Zsir:49,6 gr;Tzs:13,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3810 kj /907 kc; Feh:40,1 gr;Szh:133gr;Cuk:8,5gr;Só:6,2gr;Zsir:31,9 gr;Tzs:7,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4827 kj /1149 kc; Feh:38,8 gr;Szh:185gr;Cuk:55,1gr;Só:5,4gr;Zsir:32 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3906 kj /930 kc; Feh:44 gr;Szh:128gr;Cuk:11,3gr;Só:5,1gr;Zsir:40,5 gr;Tzs:13 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: