

Heti étlap: 2025. 09. 22. - 2025. 09. 26. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2025. 09. 22. hétfő	2025. 09. 23. kedd	2025. 09. 24. szerda	2025. 09. 25. csütörtök	2025. 09. 26. péntek	2025. 09. 27. szombat
T i z ó r a i	zalakrém *7,10* Kenyér (fehér) *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 1189 kj /283 kc; Feh:11,4gr Szh:37gr;Cuk:0,3gr;Só:1,1gr Zsir:9,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Mustár	Hamburger *1,6,11* Tea En: 1220 kj /290 kc; Feh:3,3gr Szh:42gr;Cuk:24,3gr;Só:0,6gr Zsir:24,4gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Szezámag	Fonott kalács *1,3,7* Hella 50% növényi margarin tejeskávé *7* En: 1248 kj /297 kc; Feh:8,2gr Szh:32gr;Cuk:7,4gr;Só:0,2gr Zsir:12,9gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Kenőmájas Diák kifli 30g *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Paradicsom En: 1081 kj /257 kc; Feh:12,1gr Szh:30gr;Cuk:1,8gr;Só:0,7gr Zsir:9,4gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Löncs fv. *6* Retek Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 670 kj /160 kc; Feh:10,3gr Szh:22gr;Cuk:0,3gr;Só:0,7gr Zsir:7,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej	
E b é d	Alma Gulyásleves Mákos tészta *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 2235 kj /532 kc; Feh:17,3gr Szh:75gr;Cuk:16,5gr;Só:2,8gr Zsir:20,3gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	tojásleves *1,3* Aprópecsenye Hagymás burgonya Csemege uborka En: 2546 kj /606 kc; Feh:21,9gr Szh:51gr;Cuk:0gr;Só:14,4gr Zsir:35,7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	Tejfölös, gombás csirkeragu *1,7* Párolt rizs Tarhonyaleves *1* En: 2623 kj /625 kc; Feh:25,1gr Szh:79gr;Cuk:1,9gr;Só:3,8gr Zsir:27,5gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Reszelttészta-leves *1,3* Sárgaborsófőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sült kolbász karika En: 2375 kj /566 kc; Feh:21,3gr Szh:62gr;Cuk:0,6gr;Só:2,4gr Zsir:27,4gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	Palóclevés *1,7* Fánk *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 2194 kj /522 kc; Feh:13,1gr Szh:42gr;Cuk:2gr;Só:0,8gr Zsir:37,9gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	diák zsemle 30g *1* Delma light Párizsi szalámi Zöldpaprika En: 691 kj /164 kc; Feh:5,8gr Szh:25gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8gr Zsir:4,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén	pizza sonka Uborka *6* diák korpás zsemle 30 g *1* Delma light En: 520 kj /124 kc; Feh:3,8gr Szh:24gr;Cuk:0,7gr;Só:0,8gr Zsir:7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab	sajtos bagett 50g *1* Olasz felvágott Paradicsom Delma light En: 997 kj /237 kc; Feh:9,8gr Szh:31gr;Cuk:2,4gr;Só:1gr Zsir:6,5gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén	lekváros bukta 70g *1,7* Szilva En: 1322 kj /315 kc; Feh:5,6gr Szh:60gr;Cuk:26gr;Só:0,6gr Zsir:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Vajkrém natúr 25% *7* Szőlő Kenyér (fehér) *1* En: 975 kj /232 kc; Feh:5,2gr Szh:45gr;Cuk:10,2gr;Só:0,8gr Zsir:3,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 4114 kj /980 kc; Feh:34,5 gr;Szh:138gr;Cuk:17,3gr;Só:4,8gr;Zsir:34,5 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr	En: 4286 kj /1020 kc; Feh:29 gr;Szh:118gr;Cuk:25gr;Só:15,9gr;Zsir:67 gr;Tzs:7,3 gr;Kalc:0 gr	En: 4868 kj /1159 kc; Feh:43,1 gr;Szh:142gr;Cuk:11,6gr;Só:5,1gr;Zsir:47 gr;Tzs:9,3 gr;Kalc:0 gr	En: 4778 kj /1138 kc; Feh:39 gr;Szh:151gr;Cuk:28,4gr;Só:3,6gr;Zsir:42 gr;Tzs:5,7 gr;Kalc:0 gr	En: 3839 kj /914 kc; Feh:28,6 gr;Szh:108gr;Cuk:12,6gr;Só:2,3gr;Zsir:48,5 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: