

Heti étlap: 2025. 09. 22. - 2025. 09. 26. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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 í z ó r a i	zalakrém *7,10* Kenyér (fehér) *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1189 kj /283 kc; Feh:11,4gr Szh:37gr;Cuk:0,3gr;Só:1,1gr Zsir:9,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Hamburger *1,6,11* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1422 kj /339 kc; Feh:11gr Szh:54gr;Cuk:12,6gr;Só:0,6gr Zsir:29gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Szezám</i>	Fonott kalács *1,3,7* Hella 50% növényi margarin Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1292 kj /308 kc; Feh:8,9gr Szh:32gr;Cuk:3,1gr;Só:0,3gr Zsir:13,6gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Kenőmájas Kifli 60g *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Paradicsom <i>En: 1475 kj /351 kc; Feh:14,6gr Szh:48gr;Cuk:2,6gr;Só:1gr Zsir:10,2gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Löncs fv. *6* Retek Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 802 kj /191 kc; Feh:12,3gr Szh:27gr;Cuk:0,3gr;Só:1gr Zsir:9,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
E b é d	Alma Gulyásleves Mákos tészta *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3025 kj /720 kc; Feh:24,8gr Szh:109gr;Cuk:32,9gr;Só:4,4gr Zsir:26,1gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	tojásleves *1,3* Aprópecsenye Hagymás burgonya Csemege uborka <i>En: 2434 kj /579 kc; Feh:27,2gr Szh:54gr;Cuk:0gr;Só:18,1gr Zsir:28,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Tarhonyaleves *1* Tejfölös, gombás csirkeragu *1,7* Párolt rizs <i>En: 2810 kj /669 kc; Feh:27,7gr Szh:84gr;Cuk:1,9gr;Só:4,7gr Zsir:30,3gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Reszelttészta-leves *1,3* Sárgaborsófőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sült kolbász karika <i>En: 2939 kj /700 kc; Feh:25,6gr Szh:78gr;Cuk:0,9gr;Só:3,4gr Zsir:32,9gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Palócleves *1,7* Fánk *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3660 kj /871 kc; Feh:19,7gr Szh:81gr;Cuk:5,8gr;Só:1,2gr Zsir:61,7gr;Tzs:7,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	Zsemle 56g *1* Delma light Párizsi szalámi Zöldpaprika <i>En: 1118 kj /266 kc; Feh:8,8gr Szh:46gr;Cuk:0,9gr;Só:1,2gr Zsir:5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Delma light pizza sonka Uborka *6* Korpás zsemle 56 g *1* <i>En: 893 kj /213 kc; Feh:6,6gr Szh:41gr;Cuk:0,9gr;Só:1,5gr Zsir:7,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	sajtos bagett 50g *1* Olasz felvágott Paradicsom Delma light <i>En: 997 kj /237 kc; Feh:9,8gr Szh:31gr;Cuk:2,4gr;Só:1gr Zsir:6,5gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Iekváros bukta 70g *1,7* Szilva <i>En: 1395 kj /332 kc; Feh:5,8gr Szh:64gr;Cuk:29gr;Só:0,6gr Zsir:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajkrém natúr 25% *7* Szőlő Kenyér (fehér) *1* <i>En: 1083 kj /258 kc; Feh:6gr Szh:50gr;Cuk:10,2gr;Só:1gr Zsir:3,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 5332 kj /1270 kc; Feh:45gr;Szh:193gr;Cuk:34,1gr;Só:6,8gr;Zsir:40,8gr;Tzs:5,7gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 4748 kj /1130 kc; Feh:44,8gr;Szh:149gr;Cuk:13,5gr;Só:20,2gr;Zsir:65,1gr;Tzs:7,1gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 5100 kj /1214 kc; Feh:46,3gr;Szh:147gr;Cuk:7,4gr;Só:6gr;Zsir:50,4gr;Tzs:9,9gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 5809 kj /1383 kc; Feh:46,1gr;Szh:190gr;Cuk:32,5gr;Só:4,9gr;Zsir:48,3gr;Tzs:6,6gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 5545 kj /1320 kc; Feh:38gr;Szh:158gr;Cuk:16,4gr;Só:3,2gr;Zsir:74,5gr;Tzs:10,8gr;Kalc:0gr</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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: