

Heti étlap: 2025. 09. 22. - 2025. 09. 26. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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: 1416 kj /337 kc; Feh:12,9gr Szh:43gr;Cuk:0,3gr;Só:1,4gr Zsír:12,7gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Hamburger *1,6,11* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1455 kj /346 kc; Feh:11gr Szh:56gr;Cuk:14,1gr;Só:0,7gr Zsír:29,2gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Szezám</i>	Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Fonott kalács *1,3,7* Hella 50% növényi margarin <i>En: 1613 kj /384 kc; Feh:9,6gr Szh:37gr;Cuk:3,9gr;Só:0,4gr Zsír:18,2gr;Tzs:6,8gr;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 Zsír: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: 910 kj /217 kc; Feh:13,1gr Szh:32gr;Cuk:0,3gr;Só:1,2gr Zsír:9,5gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
E b b é d	Alma Gulyásleves Mákos tészta *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3593 kj /855 kc; Feh:31,2gr Szh:130gr;Cuk:33gr;Só:3,8gr Zsír:30,8gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	tojásleves *1,3* Aprópecsenye Hagymás burgonya Csemege uborka <i>En: 3485 kj /830 kc; Feh:30gr Szh:60gr;Cuk:0gr;Só:25,9gr Zsír:51,9gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Tarhonyaleves *1* Tejfölös, gombás csirkeragu *1,7* Párolt rizs <i>En: 3262 kj /777 kc; Feh:31,2gr Szh:94gr;Cuk:1,6gr;Só:5,4gr Zsír:36,6gr;Tzs:4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sült kolbász karika reszelttészta-leves *1,3* Sárgaborsófőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 3569 kj /850 kc; Feh:32,9gr Szh:99gr;Cuk:1gr;Só:4,9gr Zsír:36,3gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Palócleves *1,7* Fánk *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 4392 kj /1046 kc; Feh:24,6gr Szh:107gr;Cuk:6gr;Só:1,6gr Zsír:66,8gr;Tzs:9,3gr;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 Zsír:5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén</i>	Korpás zsemle 56 g *1* Delma light pizza sonka Uborka *6* <i>En: 893 kj /213 kc; Feh:6,6gr Szh:41gr;Cuk:0,9gr;Só:1,5gr Zsír:7,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	sajtos bagett 100 *1,7* Olasz felvágott Paradicsom Delma light <i>En: 1862 kj /443 kc; Feh:17,9gr Szh:61gr;Cuk:3,8gr;Só:1,9gr Zsír:10,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	lekváros bukta 70g *1,7* Szilva <i>En: 1395 kj /332 kc; Feh:5,8gr Szh:64gr;Cuk:29gr;Só:0,6gr Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajkrém natúr 25% *7* Szőlő Kenyér (fehér) *1* <i>En: 1172 kj /279 kc; Feh:6,5gr Szh:51gr;Cuk:10,5gr;Só:1,1gr Zsír:5,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 6127 kj /1459 kc; Feh:52,8 gr;Szh:219gr;Cuk:34,3gr;Só:6,4gr;Zsír:48,5 gr;Tzs:6,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5833 kj /1389 kc; Feh:47,7 gr;Szh:157gr;Cuk:15,1gr;Só:28,1gr;Zsír:88,4 gr;Tzs:9,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6737 kj /1604 kc; Feh:58,8 gr;Szh:192gr;Cuk:9,4gr;Só:7,7gr;Zsír:65,8 gr;Tzs:13,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6439 kj /1533 kc; Feh:53,4 gr;Szh:211gr;Cuk:32,7gr;Só:6,4gr;Zsír:51,6 gr;Tzs:7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6474 kj /1542 kc; Feh:44,2 gr;Szh:189gr;Cuk:16,8gr;Só:3,8gr;Zsír:81,8 gr;Tzs:12,4 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: