

# Heti étlap: 2025. 09. 29. - 2025. 10. 03. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 09. 29. hétfő	2025. 09. 30. kedd	2025. 10. 01. szerda	2025. 10. 02. csütörtök	2025. 10. 03. péntek	2025. 10. 04. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>bundáskenyér *1,3*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1676 kj /399 kc; Feh:11,2gr Szh:31gr;Cuk:0gr;Só:2,1gr Zsir:23,8gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Májkrémes kenyér *1*</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 989 kj /235 kc; Feh:12,3gr Szh:38gr;Cuk:2gr;Só:1,7gr Zsir:12,8gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Virslí mustárral *10*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1427 kj /340 kc; Feh:16,8gr Szh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8gr Zsir:15,6gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	<b>Kockasajt, kenyér *1,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1051 kj /250 kc; Feh:12,3gr Szh:31gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1gr Zsir:9,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>sajtos bagett 50g *1*</b> <b>májusi felvágott</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 1134 kj /270 kc; Feh:16,5gr Szh:35gr;Cuk:2,2gr;Só:1gr Zsir:12,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>babgulyás *1*</b> <b>Túrós tészta *1,3,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2851 kj /679 kc; Feh:31,7gr Szh:95gr;Cuk:8gr;Só:3,5gr Zsir:25,3gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>kertészleves *1,3*</b> <b>Lencsefőzelék *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Fasírt *1,3*</b>  <i>En: 2160 kj /514 kc; Feh:36,7gr Szh:93gr;Cuk:2gr;Só:18gr Zsir:17,3gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>rántott leves *1*</b> <b>Temesvári szelet *1,7*</b> <b>Párolt rizs</b>  <i>En: 2896 kj /689 kc; Feh:27,5gr Szh:89gr;Cuk:1gr;Só:4,3gr Zsir:37,4gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Rakott kelkáposzta *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2433 kj /579 kc; Feh:29gr Szh:67gr;Cuk:1,6gr;Só:3,9gr Zsir:23gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Zöldbableves *1,7*</b> <b>Rántott hal *1,3,4*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 3239 kj /771 kc; Feh:26,4gr Szh:80gr;Cuk:3gr;Só:2,7gr Zsir:39,2gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Vajkrém natúr 25% *7*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Párizsi szalámi</b>  <i>En: 1004 kj /239 kc; Feh:8,2gr Szh:39gr;Cuk:0,6gr;Só:1,1gr Zsir:6,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>csirkemell sonka</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7*</b> <b>Póréhagyma</b>  <i>En: 1513 kj /360 kc; Feh:9,2gr Szh:42gr;Cuk:9,1gr;Só:1,3gr Zsir:12,4gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>sajtkrém *7*</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Olasz felvágott</b>  <i>En: 1137 kj /271 kc; Feh:11,8gr Szh:36gr;Cuk:1gr;Só:1,7gr Zsir:12,2gr;Tzs:6,2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Korpás zsemle 56 g *1*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Retek</b> <b>EWA vaj</b>  <i>En: 1182 kj /281 kc; Feh:10,1gr Szh:36gr;Cuk:0,8gr;Só:1,5gr Zsir:9,3gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>tömlős sajt *7*</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 474 kj /113 kc; Feh:4,9gr Szh:21gr;Cuk:0,5gr;Só:0,8gr Zsir:3,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 5531 kj /1317 kc; Feh:51,1gr;Szh:165gr;Cuk:8,6gr;Só:6,7gr;Zsir:55,5 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4662 kj /1110 kc; Feh:58,2gr;Szh:173gr;Cuk:13,1gr;Só:21gr;Zsir:42,5 gr;Tzs:9,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5460 kj /1300 kc; Feh:56gr;Szh:155gr;Cuk:2,1gr;Só:6,9gr;Zsir:65,3 gr;Tzs:13,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4666 kj /1111 kc; Feh:51,4gr;Szh:134gr;Cuk:2,8gr;Só:6,4gr;Zsir:41,6 gr;Tzs:8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4847 kj /1154 kc; Feh:47,8gr;Szh:137gr;Cuk:5,7gr;Só:4,5gr;Zsir:55,7 gr;Tzs:10,9 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: