

# Heti étlap: 2025. 09. 29. - 2025. 10. 03. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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 (pasztőrözött; 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 (pasztőrözött; 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>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1421 kj /338 kc; Feh:16,7gr Szh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr Zsir:15,5gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	<b>Kockasajt, kenyér *1,7*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1320 kj /314 kc; Feh:12,3gr Szh:52gr;Cuk:1gr;Só:2,3gr Zsir:7,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>májusi felvágott</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>sajtos bagett 50g *1*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 1143 kj /272 kc; Feh:16,6gr Szh:36gr;Cuk:2,5gr;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: 3744 kj /891 kc; Feh:35,8gr Szh:115gr;Cuk:14,6gr;Só:4,3gr Zsir:39,7gr;Tzs:7,2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Fasírt *1,3*</b> <b>kertészleves *1,3*</b> <b>Lencsefőzelék *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2605 kj /620 kc; Feh:49,3gr Szh:121gr;Cuk:2,8gr;Só:7,7gr Zsir:20,9gr;Tzs:1,8gr;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: 3375 kj /804 kc; Feh:28,9gr Szh:101gr;Cuk:1gr;Só:4,8gr Zsir:43,4gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Lebbensleves *1,3*</b> <b>Rakott kelkáposzta *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2720 kj /648 kc; Feh:32,5gr Szh:70gr;Cuk:1,9gr;Só:4,6gr Zsir:27,8gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Zöldbableves *1,7*</b> <b>Rántott hal *1,3,4,7*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 4563 kj /1086 kc; Feh:34,6gr Szh:106gr;Cuk:4,5gr;Só:4,4gr Zsir:58gr;Tzs:8,3gr;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>Vajkrém natúr 25% *7*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Párizsi szalámi</b>  <i>En: 1185 kj /282 kc; Feh:9,8gr Szh:39gr;Cuk:0,8gr;Só:1,4gr Zsir:10,4gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>csirkemell sonka</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b>  <i>En: 1528 kj /364 kc; Feh:9,4gr Szh:42gr;Cuk:9,1gr;Só:1,3gr Zsir:12,4gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Olasz felvágott</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>sajtkrém *7*</b>  <i>En: 1032 kj /246 kc; Feh:10,5gr Szh:36gr;Cuk:0,9gr;Só:1,5gr Zsir:10,2gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Retek</b> <b>Korpás zsemle 56 g *1*</b> <b>Zala felvágott</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: 6604 kj /1572 kc; Feh:56,8 gr;Szh:186gr;Cuk:15,4gr;Só:7,8gr;Zsir:74 gr;Tzs:12,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5122 kj /1220 kc; Feh:71 gr;Szh:201gr;Cuk:13,9gr;Só:10,7gr;Zsir:46,1 gr;Tzs:10,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5828 kj /1388 kc; Feh:56 gr;Szh:167gr;Cuk:2gr;Só:7,2gr;Zsir:69,1 gr;Tzs:13,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5222 kj /1243 kc; Feh:54,9 gr;Szh:159gr;Cuk:3,7gr;Só:8,4gr;Zsir:44,9 gr;Tzs:8,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6180 kj /1471 kc; Feh:56,2 gr;Szh:163gr;Cuk:7,5gr;Só:6,2gr;Zsir:74,5 gr;Tzs:12,6 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: