

# Heti étlap: 2025. 09. 29. - 2025. 10. 03. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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: 1470 kj /350 kc; Feh:8,9gr Szh:23gr;Cuk:0gr;Só:1,4gr Zsir:23gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Májkrémes kenyér *1*</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 1142 kj /272 kc; Feh:11,5gr Szh:46gr;Cuk:7,9gr;Só:1,6gr Zsir:10,8gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Virslí mustárral *10*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>tejeskávé *7*</b>  <i>En: 1401 kj /334 kc; Feh:16gr Szh:30gr;Cuk:5gr;Só:0,7gr Zsir:15,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	<b>Gabonapehely *1,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1140 kj /271 kc; Feh:21,4gr Szh:168gr;Cuk:58gr;Só:1,7gr Zsir:7,4gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>sajtos bagett 50g *1*</b> <b>Paradicsom</b> <b>májusi felvágott</b> <b>Tea</b>  <i>En: 1011 kj /241 kc; Feh:11,1gr Szh:42gr;Cuk:17,2gr;Só:1gr Zsir:9,9gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</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: 2464 kj /587 kc; Feh:29,3gr Szh:74gr;Cuk:7,7gr;Só:2,5gr Zsir:24,6gr;Tzs:4,3gr;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: 2231 kj /531 kc; Feh:35,6gr Szh:94gr;Cuk:1,7gr;Só:4,3gr Zsir:18,6gr;Tzs:1,9gr;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: 1981 kj /472 kc; Feh:19,5gr Szh:55gr;Cuk:1gr;Só:3,4gr Zsir:29,7gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Rakott kelkáposzta *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2082 kj /496 kc; Feh:24,7gr Szh:61gr;Cuk:1,5gr;Só:3,2gr Zsir:18,5gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Zöldbableves *1,7*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Rántott hal *1,3,4*</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 2908 kj /692 kc; Feh:22,6gr Szh:69gr;Cuk:2,5gr;Só:2gr Zsir:37,7gr;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>Vajkrém natúr 25% *7*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>diák zsemle 30g *1*</b> <b>Párizsi szalámi</b>  <i>En: 717 kj /171 kc; Feh:6,2gr Szh:24gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8gr Zsir:6,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>csirkemell sonka</b> <b>Diák teljes kiőrlésű kifli 30 g</b> <b>Póréhagyma</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b>  <i>En: 865 kj /206 kc; Feh:6,4gr Szh:22gr;Cuk:4,6gr;Só:0,9gr Zsir:6,7gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i>	<b>diák zsemle 30g *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>sajtkrém *7*</b> <b>Olasz felvágott</b>  <i>En: 630 kj /150 kc; Feh:7,1gr Szh:20gr;Cuk:0,7gr;Só:1gr Zsir:7,8gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>diák korpás zsemle 30 g *1*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Retek</b> <b>EWA vaj</b>  <i>En: 794 kj /189 kc; Feh:5,8gr Szh:19gr;Cuk:0,6gr;Só:0,8gr Zsir:9,4gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>tömlős sajt *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 625 kj /149 kc; Feh:7,5gr Szh:27gr;Cuk:1,1gr;Só:1,2gr Zsir:7,4gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4651 kj /1107 kc; Feh:44,4 gr;Szh:122gr;Cuk:8,1gr;Só:4,7gr;Zsir:53,8 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4237 kj /1009 kc; Feh:53,6 gr;Szh:162gr;Cuk:14,2gr;Só:6,8gr;Zsir:36,1 gr;Tzs:7,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4012 kj /955 kc; Feh:42,5 gr;Szh:106gr;Cuk:6,8gr;Só:5,1gr;Zsir:53 gr;Tzs:10,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4016 kj /956 kc; Feh:51,9 gr;Szh:249gr;Cuk:60,1gr;Só:5,7gr;Zsir:35,3 gr;Tzs:7,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4543 kj /1082 kc; Feh:41,2 gr;Szh:138gr;Cuk:20,7gr;Só:4,2gr;Zsir:55 gr;Tzs:13,5 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: