

Heti étlap: 2025. 10. 06. - 2025. 10. 10. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2025. 10. 06. hétfő	2025. 10. 07. kedd	2025. 10. 08. szerda	2025. 10. 09. csütörtök	2025. 10. 10. péntek	2025. 10. 11. szombat
T i z ó r a i	magyaros vajkrém 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 1222 kj /291 kc; Feh:11,8gr Szh:38gr;Cuk:0,8gr;Só:0,9gr Zsir:9,6gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Sajtos meleg szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Zöldpaprika En: 1032 kj /246 kc; Feh:11,5gr Szh:37gr;Cuk:0,3gr;Só:0,7gr Zsir:4,9gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* sajtos pogácsa 100g *1,3,7* En: 1914 kj /456 kc; Feh:14,2gr Szh:52gr;Cuk:2,4gr;Só:2,3gr Zsir:28gr;Tzs:11gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Vajaskenyér *1,7* Főtt tojás *3* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 1581 kj /377 kc; Feh:11,1gr Szh:37gr;Cuk:0gr;Só:0,9gr Zsir:21gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Sonkakrém *7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 919 kj /219 kc; Feh:10,2gr Szh:25gr;Cuk:0,1gr;Só:0,7gr Zsir:7,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
E b b é d	Májgaluskaleves *3,9* Milánói spagetti *1,3,7* Alma En: 2781 kj /662 kc; Feh:34,2gr Szh:91gr;Cuk:19,6gr;Só:3,7gr Zsir:18,6gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldségleves *1,3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 2350 kj /559 kc; Feh:28,6gr Szh:66gr;Cuk:3,8gr;Só:5,9gr Zsir:24,8gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Karfiol krémleves *1,3,6,7* Rizses hús Csemege uborka En: 2893 kj /689 kc; Feh:21,9gr Szh:103gr;Cuk:3,1gr;Só:1,5gr Zsir:34,9gr;Tzs:9,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Gulyásleves Almás rétes *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 2237 kj /533 kc; Feh:18,5gr Szh:69gr;Cuk:12,6gr;Só:3,5gr Zsir:19,2gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr Glutén	Tésztaköret *1,3* Daragaluskaleves *3,9* Csirkepörkölt tejfölösen *1,7* En: 2784 kj /663 kc; Feh:32,7gr Szh:92gr;Cuk:1,9gr;Só:2,4gr Zsir:24,6gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
U z s o n n a	sajtos bagett 100 *1,7* Zala felvágott Retek En: 1541 kj /367 kc; Feh:16,5gr Szh:49gr;Cuk:2,7gr;Só:1,7gr Zsir:8,6gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Korpás zsemle 56 g *1* Delma light Uborka *6* Lőncs fv. *6* En: 940 kj /224 kc; Feh:9gr Szh:42gr;Cuk:0,9gr;Só:1,9gr Zsir:11,4gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab	Kifli 60g *1,7* mini dzsem 25 g En: 850 kj /202 kc; Feh:5,2gr Szh:52gr;Cuk:14,7gr;Só:0,6gr Zsir:1,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Uborka *6* En: 776 kj /185 kc; Feh:6,4gr Szh:21gr;Cuk:0,4gr;Só:1,6gr Zsir:14,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej	sajtos kifli 60g *1,7* Paradicsom Párizsi szalámi En: 984 kj /234 kc; Feh:7gr Szh:34gr;Cuk:2,2gr;Só:2,2gr Zsir:5,4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 5545 kj /1320 kc; Feh:62,5 gr;Szh:178gr;Cuk:23gr;Só:6,3gr;Zsir:36,9 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr	En: 4322 kj /1029 kc; Feh:49,1 gr;Szh:145gr;Cuk:5gr;Só:8,5gr;Zsir:41 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr	En: 5657 kj /1347 kc; Feh:41,3 gr;Szh:207gr;Cuk:20,2gr;Só:4,4gr;Zsir:64,5 gr;Tzs:21,6 gr;Kalc:0 gr	En: 4594 kj /1094 kc; Feh:36 gr;Szh:127gr;Cuk:12,9gr;Só:6gr;Zsir:54,5 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr	En: 4686 kj /1116 kc; Feh:49,9 gr;Szh:151gr;Cuk:4,1gr;Só:5,3gr;Zsir:37 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr	

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: