

Heti étlap: 2025. 10. 06. - 2025. 10. 10. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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: 1166 kj /278 kc; Feh:12,8gr Szh:42gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9gr Zsir:5,5gr;Tzs:1,4gr;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* Főtt tojás *3* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 1089 kj /259 kc; Feh:11,8gr Szh:39gr;Cuk:0,4gr;Só:0,7gr Zsir:5,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Sonkakrém *7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1060 kj /252 kc; Feh:11,5gr Szh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:0,9gr Zsir:7,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
E b é d	Májgaluskaleves *3,9* Milánói spagetti *1,3,7* Alma En: 2815 kj /670 kc; Feh:34,8gr Szh:92gr;Cuk:19,7gr;Só:4,7gr Zsir:18,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldségleves *1,3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 3526 kj /839 kc; Feh:38,4gr Szh:98gr;Cuk:6,2gr;Só:7,2gr Zsir:40,1gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Karfiol krémleves *1,3,6,7* Rizses hús Csemege uborka En: 2591 kj /617 kc; Feh:20,4gr Szh:87gr;Cuk:2,8gr;Só:1,4gr Zsir:34,6gr;Tzs:9,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Gulyásleves Almás rétes *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 2463 kj /586 kc; Feh:21gr Szh:74gr;Cuk:12,6gr;Só:2,7gr Zsir:21,1gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr Glutén	Daragaluskaleves *3,9* Csirkepörkölt tejfölösen *1,7* Tésztaköret *1,3* En: 2572 kj /612 kc; Feh:34,6gr Szh:86gr;Cuk:1,9gr;Só:3,2gr Zsir:21,9gr;Tzs:3,3gr;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: 1233 kj /294 kc; Feh:12,6gr Szh:56gr;Cuk:3,9gr;Só:7,7gr Zsir:68,3gr;Tzs:2,2gr;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: 1229 kj /293 kc; Feh:9,4gr Szh:32gr;Cuk:0,4gr;Só:2,1gr Zsir:20,6gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej	sajtos kifli 60g *1,7* Paradicsom Párizsi szalámi En: 992 kj /236 kc; Feh:7,1gr Szh:34gr;Cuk:2,5gr;Só:2,2gr Zsir:5,4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 5578 kj /1328 kc; Feh:63,1 gr;Szh:179gr;Cuk:23,1gr;Só:7,3gr;Zsir:37 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr	En: 5925 kj /1411 kc; Feh:63,8 gr;Szh:197gr;Cuk:10,4gr;Só:15,7gr;Zsir:113,9 gr;Tzs:7,7 gr;Kalc:0 gr	En: 5355 kj /1275 kc; Feh:39,8 gr;Szh:191gr;Cuk:19,9gr;Só:4,3gr;Zsir:64,2 gr;Tzs:21,6 gr;Kalc:0 gr	En: 4780 kj /1138 kc; Feh:42,3 gr;Szh:146gr;Cuk:13,4gr;Só:5,4gr;Zsir:46,8 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr	En: 4624 kj /1101 kc; Feh:53,2 gr;Szh:150gr;Cuk:4,4gr;Só:6,3gr;Zsir:34,9 gr;Tzs:6,1 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2025. 09. 29.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal