

Heti étlap: 2025. 10. 06. - 2025. 10. 10. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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* Tea Zöldpaprika En: 999 kj /238 kc; Feh:7,5gr Szh:45gr;Cuk:15,3gr;Só:0,8gr Zsir:3,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Kakaó *7* En: 1202 kj /286 kc; Feh:8,6gr Szh:35gr;Cuk:7,2gr;Só:1,2gr Zsir:15,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Vajaskenyér *1* Főtt tojás *3* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 987 kj /235 kc; Feh:12gr Szh:31gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6gr Zsir:6,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Sonkakrém *7* Kakaó *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 923 kj /220 kc; Feh:8,5gr Szh:29gr;Cuk:6gr;Só:0,6gr Zsir:6,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
E b b é d	Alma Májgaluskaleves *3,9* Milánói spagetti *1,3,7*	Zöldségleves *1,3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Karfiol krémleves *1,3,6,7* Rizses hús Csemege uborka	Gulyásleves Almás rétes *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Tésztaköret *1,3* Daragaluskaleves *3,9* Csirkepörkölt tejfölösen *1,7*	
	En: 2144 kj /511 kc; Feh:23,6gr Szh:71gr;Cuk:19,3gr;Só:2,8gr Zsir:16,2gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 2196 kj /523 kc; Feh:22,3gr Szh:59gr;Cuk:3gr;Só:5gr Zsir:25,9gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 2177 kj /518 kc; Feh:21gr Szh:71gr;Cuk:3,1gr;Só:1,5gr Zsir:30,5gr;Tzs:9,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	En: 1517 kj /361 kc; Feh:12,8gr Szh:48gr;Cuk:6gr;Só:2,1gr Zsir:12gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0gr Glutén	En: 2238 kj /533 kc; Feh:32,2gr Szh:62gr;Cuk:1,9gr;Só:3,4gr Zsir:28,6gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
U z s o n n a	sajtos bagett 50g *1* Zala felvágott Retek En: 913 kj /217 kc; Feh:10,5gr Szh:25gr;Cuk:1,6gr;Só:1,1gr Zsir:6,5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr Glutén	diák korpás zsemle 30 g *1* Delma light Uborka *6* Lőncs fv. *6*	kockasajt natúr *7* Diák kifli 30g *1,7*	Szalámis-vajas szendvics *1* Uborka *6*	Sajtos kifli 30g *1,7* Paradicsom Párizsi szalámi En: 592 kj /141 kc; Feh:4,6gr Szh:17gr;Cuk:1,4gr;Só:1,2gr Zsir:4,7gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 4279 kj /1019 kc; Feh:45,9gr;Szh:134gr;Cuk:21,6gr;Só:4,8gr;Zsir:32,4 gr;Tzs:8,2 gr;Kalc:0 gr	En: 3762 kj /896 kc; Feh:36,1gr;Szh:129gr;Cuk:19,1gr;Só:7,1gr;Zsir:40,2 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr	En: 3904 kj /930 kc; Feh:33,8gr;Szh:126gr;Cuk:12gr;Só:3,3gr;Zsir:49,3 gr;Tzs:16,6 gr;Kalc:71,4 gr	En: 3323 kj /791 kc; Feh:32gr;Szh:111gr;Cuk:6,9gr;Só:4,3gr;Zsir:26 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr	En: 3753 kj /894 kc; Feh:45,3gr;Szh:108gr;Cuk:9,3gr;Só:5,3gr;Zsir:39,4 gr;Tzs:5,9 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: