Heti étlap: 2026. 11. 09. - 2026. 11. 13. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026. 11. 09. hétfő	2026. 11. 10. kedd	2026. 11. 11. szerda	2026. 11. 12. csütörtök	2026. 11. 13. péntek	2026. 11. 14. szombat
Tízórai	**Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Tojáskrém *3,10***	**Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* tömlős sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Paradicsom**	**Sonkakrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Sajtos meleg szendvics *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Lekváros bukta100g *1,3,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	
	En: 1114 kj /265 kc; Feh:11,4gr Sznh:35gr;Cuk:0gr;Só:0,9gr Zsír:7,2gr;Tzs:1,3gr;Kalc:311,74gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár	*En: 919 kj /219 kc; Feh:12,2gr Sznh:33gr;Cuk:2gr;Só:0,9gr Zsír:8,6gr;Tzs:4,1gr;Kalc:440,4gr Glutén, Tej*	*En: 1027 kj /244 kc; Feh:11gr Sznh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:0,7gr Zsír:7,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:296,12gr Glutén, Tej*	*En: 1015 kj /242 kc; Feh:11,3gr Sznh:36gr;Cuk:0,3gr;Só:0,7gr Zsír:4,9gr;Tzs:1gr;Kalc:329,5gr Glutén, Tej*	*En: 1653 kj /394 kc; Feh:11,5gr Sznh:67gr;Cuk:24gr;Só:0,6gr Zsír:8,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:228gr Glutén, Tojás, Tej*	
Ebéd	**Frankfurti leves *1,7* derelye ízes *1,3* Alma Kenyér (fehér) *1***	**Sertéspörkölt Finomfőzelék *1,7* Tarhonyaleves *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Karalábéleves rántással, galuska tésztával *1,3* dubarry csirkemell *1,7* Bulgur *1,6,8,11* Cékla**	**Sütőtök krémleves *7* majorannás tokány Tepsiben sült burgonya Csemege uborka**	**Széchenyi leves *3* Rakott zöldbab *7* Kenyér (fehér) *1***	
	En: 3101 kj /738 kc; Feh:16,7gr Sznh:109gr;Cuk:26,4gr;Só:2,5gr Zsír:25,6gr;Tzs:4,9gr;Kalc:74,29gr Glutén, Tojás, Tej	*En: 3026 kj /720 kc; Feh:32,4gr Sznh:77gr;Cuk:8,2gr;Só:5,1gr Zsír:29,5gr;Tzs:5,4gr;Kalc:205,19gr Glutén, Tej*	*En: 3278 kj /781 kc; Feh:40,2gr Sznh:86gr;Cuk:2,1gr;Só:4,4gr Zsír:30,2gr;Tzs:4gr;Kalc:262,52gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámmag*	*En: 3493 kj /832 kc; Feh:24,8gr Sznh:99gr;Cuk:9,4gr;Só:2,8gr Zsír:35,7gr;Tzs:6,8gr;Kalc:140,72gr Tej*	*En: 2869 kj /683 kc; Feh:28,1gr Sznh:82gr;Cuk:1,2gr;Só:7,1gr Zsír:23gr;Tzs:2gr;Kalc:175,81gr Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Delma light Zala felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika**	**Margarin *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Párizsi szalámi Uborka *6***	**Sós perec 42g *1* Alma**	**Löncs fv. *6* Hella 50% növényi margarin Kenyér teljeskiőrlésű *1* Pritamin paprika**	**Kifli 60g *1,7* Delma light Zöldpaprika Olasz felvágott**	
	En: 790 kj /188 kc; Feh:7,2gr Sznh:30gr;Cuk:0,6gr;Só:1gr Zsír:3,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:52,6gr Glutén	*En: 1276 kj /304 kc; Feh:7,8gr Sznh:27gr;Cuk:0,3gr;Só:1,9gr Zsír:26,4gr;Tzs:2,7gr;Kalc:89,7gr Glutén, Szójabab, Tej*	*En: 732 kj /174 kc; Feh:3,4gr Sznh:34gr;Cuk:12,3gr;Só:0,6gr Zsír:4,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:60gr Glutén*	*En: 703 kj /167 kc; Feh:5,9gr Sznh:22gr;Cuk:0gr;Só:1gr Zsír:8,5gr;Tzs:3,5gr;Kalc:70,6gr Glutén, Szójabab*	*En: 1393 kj /332 kc; Feh:11,1gr Sznh:52gr;Cuk:2,4gr;Só:1,4gr Zsír:8,5gr;Tzs:3,5gr;Kalc:56gr Glutén, Tej*	
	En: 5005 kj /1192 kc; Feh:35,3 gr;Sznh:174gr;Cuk:27gr;Só:4,3gr;Zsír:36,8 gr;Tzs:7,6 gr;Kalc:438,63 gr	*En: 5220 kj /1243 kc; Feh:52,3 gr;Sznh:138gr;Cuk:10,5gr;Só:7,9gr;Zsír:64,6 gr;Tzs:12,3 gr;Kalc:735,29 gr*	*En: 5037 kj /1199 kc; Feh:54,7 gr;Sznh:150gr;Cuk:14,5gr;Só:5,6gr;Zsír:42,1 gr;Tzs:6,2 gr;Kalc:618,64 gr*	*En: 5211 kj /1241 kc; Feh:42 gr;Sznh:158gr;Cuk:9,7gr;Só:4,5gr;Zsír:49 gr;Tzs:11,3 gr;Kalc:540,82 gr*	*En: 5915 kj /1408 kc; Feh:50,7 gr;Sznh:201gr;Cuk:27,6gr;Só:9,1gr;Zsír:39,6 gr;Tzs:8 gr;Kalc:459,81 gr*	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: