Heti étlap: 2026. 11. 09. - 2026. 11. 13. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 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*** **Tea** **Tojáskrém *3,10***	**Tea** **Kenőmájas** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Paradicsom**	**Sonkakrém *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tea**	**Főtt tojás *3*** **Tea** **liga ráma** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**szilvalekvár** **Kenyér (fehér) *1*** **Tea**	
	En: 912 kj /217 kc; Feh:5,4gr Sznh:35gr;Cuk:10,1gr;Só:0,9gr Zsír:4,5gr;Tzs:1,3gr;Kalc:83,74gr *Glutén, Tojás, Mustár*	*En: 1062 kj /253 kc; Feh:8,4gr Sznh:32gr;Cuk:11,3gr;Só:0,8gr Zsír:9,1gr;Tzs:1,1gr;Kalc:65,4gr* *Glutén*	*En: 825 kj /196 kc; Feh:5,1gr Sznh:31gr;Cuk:10,1gr;Só:0,7gr Zsír:4,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:68,12gr* *Glutén, Tej*	*En: 1208 kj /288 kc; Feh:4,6gr Sznh:30gr;Cuk:10,1gr;Só:0,6gr Zsír:16gr;Tzs:6,4gr;Kalc:69,85gr* *Glutén, Tojás*	*En: 667 kj /159 kc; Feh:3,3gr Sznh:43gr;Cuk:20,1gr;Só:0,6gr Zsír:0,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:8gr* *Glutén*	
Ebéd	**Frankfurti leves növ.tejsz. *1,7*** **Grízes tészta *1,3*** **Alma** **Kenyér (fehér) *1***	**Sertéspörkölt** **Finomfőzelék növ.tejszínnel *1,7*** **Tarhonyaleves *1*** **Kenyér (fehér) *1***	**Karalábéleves rántással, galuska tésztával *1,3*** **Dubarry csirkemell növ.tejsz. *1,7*** **Bulgur *1,6,8,11*** **Cékla**	**Sütőtök krémlev.növ.tejsz. *7*** **majorannás tokány** **Tepsiben sült burgonya** **Csemege uborka**	**Széchenyi leves *3*** **Rakott zöldbab tejföl nélkül *1,7*** **Kenyér (fehér) *1***	
	En: 3109 kj /740 kc; Feh:21gr Sznh:106gr;Cuk:22gr;Só:3,2gr Zsír:25,7gr;Tzs:5,4gr;Kalc:77,07gr *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 3057 kj /728 kc; Feh:30,5gr Sznh:81gr;Cuk:8,7gr;Só:6,1gr Zsír:29,4gr;Tzs:4,8gr;Kalc:170,61gr* *Glutén, Tej*	*En: 3010 kj /717 kc; Feh:37,4gr Sznh:91gr;Cuk:3gr;Só:3,8gr Zsír:21,8gr;Tzs:4,1gr;Kalc:112,42gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámmag*	*En: 3074 kj /732 kc; Feh:22,9gr Sznh:74gr;Cuk:5,9gr;Só:4,4gr Zsír:36,2gr;Tzs:7,7gr;Kalc:85,96gr* *Tej*	*En: 3075 kj /732 kc; Feh:29gr Sznh:100gr;Cuk:0,5gr;Só:7,2gr Zsír:37,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:140,96gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Delma light** **Zala felvágott** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Zöldpaprika**	**Margarin *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Párizsi szalámi** **Uborka *6***	**Margarinos kenyér *1,7*** **Alma** **Olasz felvágott**	**Löncs fv. *6*** **Hella 50% növényi margarin** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Pritamin paprika**	**Kenyér (fehér) *1*** **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: 1007 kj /240 kc; Feh:7,8gr Sznh:32gr;Cuk:11,5gr;Só:1,4gr Zsír:11,6gr;Tzs:2,6gr;Kalc:21,6gr* *Glutén, Tej*	*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: 929 kj /221 kc; Feh:8,2gr Sznh:31gr;Cuk:0,6gr;Só:1,2gr Zsír:7,1gr;Tzs:2,8gr;Kalc:12gr* *Glutén*	
	En: 4811 kj /1145 kc; Feh:33,6 gr;Sznh:171gr;Cuk:32,8gr;Só:5gr;Zsír:34 ,2 gr;Tzs:8 gr;Kalc:213,41 gr	*En: 5394 kj /1284 kc; Feh:46,7 gr;Sznh:140gr;Cuk:20,3gr;Só:8,8gr;Zsír: 65 gr;Tzs:8,6 gr;Kalc:325,71 gr*	*En: 4841 kj /1153 kc; Feh:50,3 gr;Sznh:154gr;Cuk:24,6gr;Só:5,9gr;Zsír: 37,9 gr;Tzs:7 gr;Kalc:202,14 gr*	*En: 4985 kj /1187 kc; Feh:33,3 gr;Sznh:126gr;Cuk:16gr;Só:5,9gr;Zsír:60 ,7 gr;Tzs:17,7 gr;Kalc:226,41 gr*	*En: 4672 kj /1112 kc; Feh:40,5 gr;Sznh:174gr;Cuk:21,2gr;Só:9gr;Zsír:45 ,1 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:160,95 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: