Heti étlap: 2026. 11. 09. - 2026. 11. 13. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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	**Tojáskrém *3,10*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **tömlős sajt *7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** **Paradicsom**	**Sonkakrém *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Sajtos meleg szendvics *1,7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Uborka *6*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	
	En: 1204 kj /287 kc; Feh:11,6gr Sznh:35gr;Cuk:0gr;Só:0,9gr Zsír:9gr;Tzs:2gr;Kalc:314,35gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár	*En: 940 kj /224 kc; Feh:13,1gr Sznh:34gr;Cuk:2,3gr;Só:1gr Zsír:10,3gr;Tzs:5,4gr;Kalc:490,4gr Glutén, Tej*	*En: 1060 kj /252 kc; Feh:11,5gr Sznh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:0,7gr Zsír:7,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:296,38gr Glutén, Tej*	*En: 1445 kj /344 kc; Feh:16,7gr Sznh:47gr;Cuk:0,6gr;Só:1,2gr Zsír:8,6gr;Tzs:3,3gr;Kalc:469gr Glutén, Tej*	*En: 406 kj /97 kc; Feh:6,3gr Sznh:11gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6gr Zsír:9,3gr;Tzs:0gr;Kalc:232,5gr Szójabab, Tej*	
Ebéd	**Frankfurti leves *1,7*** **derelye ízes *1,3*** **Alma** **Kenyér (fehér) *1***	**Sertéspörkölt** **Tarhonyaleves *1*** **Finomfőzelék *1,7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Karalábéleves rántással, galuska tésztával *1,3*** **dubarry csirkemell *1,7*** **Bulgur *1,6,8,11*** **Cékla**	**sütőtök krémleves *7*** **majorannás tokány *1*** **Tepsiben sült burgonya** **Csemege uborka**	**Széchenyi leves *3*** **Rakott zöldbab *7*** **Kenyér (fehér) *1***	
	En: 3471 kj /826 kc; Feh:19,4gr Sznh:118gr;Cuk:29,7gr;Só:3,3gr Zsír:29,9gr;Tzs:6,8gr;Kalc:98,87gr Glutén, Tojás, Tej	*En: 3384 kj /806 kc; Feh:40gr Sznh:101gr;Cuk:11gr;Só:6,5gr Zsír:27gr;Tzs:4,1gr;Kalc:248,9gr Glutén, Tej*	*En: 3535 kj /842 kc; Feh:47gr Sznh:86gr;Cuk:2,1gr;Só:5,7gr Zsír:34,2gr;Tzs:4,6gr;Kalc:337,8gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámmag*	*En: 4542 kj /1081 kc; Feh:33gr Sznh:120gr;Cuk:6,3gr;Só:3,9gr Zsír:48,9gr;Tzs:10gr;Kalc:109,19gr Glutén, Tej*	*En: 3798 kj /904 kc; Feh:31,7gr Sznh:92gr;Cuk:1,7gr;Só:7,4gr Zsír:41gr;Tzs:9gr;Kalc:209,37gr 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*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Hella 50% növényi margarin** **Pritamin paprika**	**Kifli 60g *1,7*** **Delma light** **Zöldpaprika** **Olasz felvágott**	
	En: 898 kj /214 kc; Feh:8gr Sznh:35gr;Cuk:0,6gr;Só:1,1gr Zsír:4,1gr;Tzs:1,4gr;Kalc:67,6gr 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: 892 kj /212 kc; Feh:5,9gr Sznh:22gr;Cuk:0gr;Só:1gr Zsír:12,4gr;Tzs:5,2gr;Kalc:73,6gr 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: 5573 kj /1327 kc; Feh:39,1 gr;Sznh:188gr;Cuk:30,3gr;Só:5,3gr;Zsír: 42,9 gr;Tzs:10,2 gr;Kalc:480,81 gr	*En: 5599 kj /1333 kc; Feh:60,8 gr;Sznh:162gr;Cuk:13,6gr;Só:9,4gr;Zsír: 63,8 gr;Tzs:12,2 gr;Kalc:829 gr*	*En: 5327 kj /1268 kc; Feh:61,9 gr;Sznh:150gr;Cuk:14,5gr;Só:7gr;Zsír:46 ,4 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:694,18 gr*	*En: 6879 kj /1638 kc; Feh:55,7 gr;Sznh:189gr;Cuk:6,9gr;Só:6gr;Zsír:69, 9 gr;Tzs:18,5 gr;Kalc:651,79 gr*	*En: 5597 kj /1333 kc; Feh:49,1 gr;Sznh:155gr;Cuk:4,4gr;Só:9,5gr;Zsír:5 8,7 gr;Tzs:12,5 gr;Kalc:497,87 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: