Heti étlap: 2026. 11. 09. - 2026. 11. 13. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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*** **Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 1064 kj /253 kc; Feh:10,6gr Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr Zsír:8,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:308,74gr* *Glutén, Tojás, Tej, Mustár*	**tömlős sajt *7*** **Kakaó *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Paradicsom** *En: 832 kj /198 kc; Feh:9gr Sznh:31gr;Cuk:7,4gr;Só:0,6gr Zsír:6,8gr;Tzs:2,8gr;Kalc:326,8gr* *Glutén, Tej*	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tea** **Sonkakrém *7*** *En: 1054 kj /251 kc; Feh:5,6gr Sznh:36gr;Cuk:15,2gr;Só:1,2gr Zsír:8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:68,77gr* *Glutén, Tej*	**Sajtos meleg szendvics *1,7*** **Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*** *En: 1163 kj /277 kc; Feh:12,7gr Sznh:37gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8gr Zsír:7gr;Tzs:1,7gr;Kalc:383gr* *Glutén, Tej*	**Gabonapehely *1,7*** **Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*** *En: 1244 kj /296 kc; Feh:9,8gr Sznh:50gr;Cuk:14,5gr;Só:0,4gr Zsír:5,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:275,5gr* *Glutén, Tej*	
Ebéd	**Frankfurti leves *1,7*** **derelye ízes *1,3*** **Alma** **Kenyér (fehér) *1*** *En: 2993 kj /713 kc; Feh:14,4gr Sznh:102gr;Cuk:31,7gr;Só:2,2gr Zsír:27,2gr;Tzs:6,2gr;Kalc:78,71gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Sertéspörkölt** **Tarhonyaleves *1*** **Finomfőzelék *1,7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 2271 kj /541 kc; Feh:24gr Sznh:57gr;Cuk:6,5gr;Só:4,4gr Zsír:23,1gr;Tzs:4,1gr;Kalc:143,62gr* *Glutén, Tej*	**Karalábéleves rántással, galuska tésztával *1,3*** **Dubarry csirkemell *1,7*** **Bulgur *1,6,8,11*** **Cékla** *En: 2657 kj /633 kc; Feh:33,5gr Sznh:68gr;Cuk:1,5gr;Só:3,5gr Zsír:24,9gr;Tzs:3,2gr;Kalc:214,3gr* *Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámmag*	**Sütőtök krémleves *7*** **majorannás tokány** **Tepsiben sült burgonya** **Csemege uborka** *En: 1947 kj /464 kc; Feh:16,9gr Sznh:49gr;Cuk:4,3gr;Só:1,4gr Zsír:21,7gr;Tzs:4gr;Kalc:68,6gr* *Tej*	**Széchenyi leves *3*** **Rakott zöldbab *7*** **Kenyér (fehér) *1*** *En: 2601 kj /619 kc; Feh:21,2gr Sznh:69gr;Cuk:1,4gr;Só:2,2gr Zsír:24,5gr;Tzs:6,2gr;Kalc:176,75gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Delma light** **Zala felvágott** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Zöldpaprika** *En: 1006 kj /240 kc; Feh:8,8gr Sznh:40gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3gr Zsír:4,2gr;Tzs:1,5gr;Kalc:82,6gr* *Glutén*	**Margarin *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Párizsi szalámi** **Uborka *6*** *En: 1037 kj /247 kc; Feh:6,6gr Sznh:27gr;Cuk:0,3gr;Só:1,7gr Zsír:20gr;Tzs:1,9gr;Kalc:86,3gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	**Sós perec 42g *1*** **Alma** *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*	**Löncs fv. *6*** **Hella 50% növényi margarin** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Pritamin paprika** *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*	**Diák kifli 30g *1,7*** **Delma light** **Zöldpaprika** **Olasz felvágott** *En: 999 kj /238 kc; Feh:8,5gr Sznh:33gr;Cuk:1,5gr;Só:1,1gr Zsír:7,6gr;Tzs:3gr;Kalc:31gr* *Glutén, Tej*	
	En: 5063 kj /1205 kc; Feh:33,8 gr;Sznh:172gr;Cuk:32,3gr;Só:4,2gr;Zsír: 39,4 gr;Tzs:8,9 gr;Kalc:470,05 gr	*En: 4139 kj /986 kc; Feh:39,6 gr;Sznh:114gr;Cuk:14,2gr;Só:6,8gr;Zsír: 49,9 gr;Tzs:8,7 gr;Kalc:556,72 gr*	*En: 4442 kj /1058 kc; Feh:42,5 gr;Sznh:138gr;Cuk:29gr;Só:5,3gr;Zsír:37 ,5 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:343,07 gr*	*En: 3813 kj /908 kc; Feh:35,5 gr;Sznh:109gr;Cuk:4,7gr;Só:3,2gr;Zsír:3 7,2 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:522,2 gr*	*En: 4844 kj /1153 kc; Feh:39,5 gr;Sznh:152gr;Cuk:17,4gr;Só:3,7gr;Zsír: 37,2 gr;Tzs:9,4 gr;Kalc:483,25 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: