Heti étlap: 2026. 11. 23. - 2026. 11. 27. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026. 11. 23. hétfő	2026. 11. 24. kedd	2026. 11. 25. szerda	2026. 11. 26. csütörtök	2026. 11. 27. péntek	2026. 11. 28. szombat
Tízórai	**Tükörtojás (*3* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Szendvics sonka *9,10***	**Zala felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**lángos *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Uborka *6* Vajaskenyér *1* Ausztri felvágott**	
	En: 1585 kj /377 kc; Feh:15,4gr Sznh:35gr;Cuk:0gr;Só:0,6gr Zsír:17,8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:328gr *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 1258 kj /299 kc; Feh:14,1gr Sznh:43gr;Cuk:1gr;Só:1,4gr Zsír:9,3gr;Tzs:1gr;Kalc:333,9gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 1155 kj /275 kc; Feh:13,2gr Sznh:38gr;Cuk:0,3gr;Só:1gr Zsír:6,8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:295,6gr* *Glutén, Tej*	*En: 1872 kj /446 kc; Feh:12,9gr Sznh:47gr;Cuk:0,2gr;Só:0,2gr Zsír:22,2gr;Tzs:2,4gr;Kalc:240,55gr* *Glutén, Tej*	*En: 1313 kj /313 kc; Feh:15,5gr Sznh:49gr;Cuk:1gr;Só:2,2gr Zsír:21,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:312,72gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	
Ebéd	**Májgaluskaleves *3,9* Bolonyai spagetti *1,3,6,7,9,10* Mandarin**	**Lebbencsleves *1,3* Székelykáposzta *1,6,7,8,11* Kenyér (fehér) *1***	**Póréhagyma krémleves *7* Sült csirkecomb *1,3,6,7,9,10* Párolt rizs kukoricával Cékla**	**kertészleves *1,3* Burgonyapüré *7* Aprópecsenye Vegyes savanyúság**	**babgulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos kalács *1,5,7,8,11* Alma**	
	En: 2294 kj /546 kc; Feh:30,4gr Sznh:72gr;Cuk:13,8gr;Só:3gr Zsír:24gr;Tzs:0,5gr;Kalc:72,59gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	*En: 2306 kj /549 kc; Feh:20,2gr Sznh:67gr;Cuk:2,2gr;Só:4,1gr Zsír:20,5gr;Tzs:3,1gr;Kalc:158,67gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámmag*	*En: 2289 kj /545 kc; Feh:25,1gr Sznh:55gr;Cuk:2,7gr;Só:3,4gr Zsír:27,2gr;Tzs:3,9gr;Kalc:37,29gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 1676 kj /399 kc; Feh:23,7gr Sznh:49gr;Cuk:1,4gr;Só:3gr Zsír:14,6gr;Tzs:2gr;Kalc:126,4gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 3385 kj /806 kc; Feh:32,9gr Sznh:115gr;Cuk:24,6gr;Só:2,5gr Zsír:26,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:357,25gr Glutén, Földimogyoró, Tej, Dió, Szezámmag*	
Uzsonna	**Zsemle 56g *1* Párizsi szalámi Zöldpaprika Delma light**	**sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Alma**	**kockasajt natúr *7* Kifli 60g *1,7***	**Sonkás-margarinos szendvics *1,7,9,10* Uborka *6***	**Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Paradicsom Párizsi szalámi**	
	En: 987 kj /235 kc; Feh:7,9gr Sznh:40gr;Cuk:0,6gr;Só:1,2gr Zsír:4,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:24,4gr *Glutén*	*En: 1786 kj /425 kc; Feh:8,8gr Sznh:65gr;Cuk:24,4gr;Só:2,3gr Zsír:25gr;Tzs:11gr;Kalc:70gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 920 kj /219 kc; Feh:6,7gr Sznh:38gr;Cuk:2,6gr;Só:0,9gr Zsír:4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:300gr* *Glutén, Tej*	*En: 1063 kj /253 kc; Feh:8,6gr Sznh:28gr;Cuk:0,8gr;Só:2,7gr Zsír:27,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:88,5gr Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 819 kj /195 kc; Feh:6,7gr Sznh:22gr;Cuk:1,4gr;Só:1,1gr Zsír:8,5gr;Tzs:2gr;Kalc:70,6gr* *Glutén, Tej*	
	En: 4866 kj /1159 kc; Feh:53,7 gr;Sznh:147gr;Cuk:14,4gr;Só:4,8gr;Zsír: 46,4 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:424,99 gr	*En: 5350 kj /1274 kc; Feh:43,1 gr;Sznh:174gr;Cuk:27,6gr;Só:7,8gr;Zsír: 54,8 gr;Tzs:15,1 gr;Kalc:562,57 gr*	*En: 4364 kj /1039 kc; Feh:45 gr;Sznh:132gr;Cuk:5,6gr;Só:5,4gr;Zsír:3 8 gr;Tzs:7,7 gr;Kalc:632,89 gr*	*En: 4611 kj /1098 kc; Feh:45,2 gr;Sznh:124gr;Cuk:2,4gr;Só:5,9gr;Zsír:6 4,5 gr;Tzs:5,7 gr;Kalc:455,45 gr*	*En: 5517 kj /1314 kc; Feh:55,1 gr;Sznh:186gr;Cuk:27gr;Só:5,7gr;Zsír:56 ,6 gr;Tzs:5 gr;Kalc:740,57 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: