Heti étlap: 2026. 11. 23. - 2026. 11. 27. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 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* Tea Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**liga ráma Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek Tea Szendvics sonka *9,10***	**Zala felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Zöldpaprika Tea**	**lángos *1* Tea**	**Tea Uborka *6* liga ráma Ausztri felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1***	
	En: 1382 kj /329 kc; Feh:9,4gr Sznh:35gr;Cuk:10,1gr;Só:0,7gr Zsír:15,1gr;Tzs:1,4gr;Kalc:100gr *Glutén, Tojás*	*En: 1395 kj /332 kc; Feh:7,1gr Sznh:42gr;Cuk:10,5gr;Só:1,3gr Zsír:16,6gr;Tzs:7gr;Kalc:103,5gr* *Glutén, Zeller, Mustár*	*En: 953 kj /227 kc; Feh:7,2gr Sznh:39gr;Cuk:10,4gr;Só:1gr Zsír:4,1gr;Tzs:1,4gr;Kalc:67,6gr* *Glutén*	*En: 1670 kj /398 kc; Feh:6,9gr Sznh:47gr;Cuk:10,2gr;Só:0,2gr Zsír:19,5gr;Tzs:2,4gr;Kalc:12,55gr* *Glutén*	*En: 1150 kj /274 kc; Feh:6,2gr Sznh:27gr;Cuk:10,5gr;Só:1,3gr Zsír:32,1gr;Tzs:6,4gr;Kalc:58,2gr* *Glutén, Szójabab*	
Ebéd	**Májgaluskaleves *3,9* Bolonyai spagetti *1,3,6,7,9,10* Mandarin**	**Lebbencsleves *1,3* Székelykáposzta növ.tejsz. *1,7* Kenyér (fehér) *1***	**Almalé 100% Sült csirkecomb *1,3,6,7,9,10* Párolt rizs kukoricával Cékla**	**kertészleves *1,3* Burgonyapüré margarinnal Aprópecsenye Vegyes savanyúság**	**babgulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos tészta *1,3,5,8,11* 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: 2574 kj /613 kc; Feh:24,8gr Sznh:68gr;Cuk:2,2gr;Só:4,8gr Zsír:24,8gr;Tzs:3,1gr;Kalc:154,66gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 2147 kj /511 kc; Feh:23,9gr Sznh:60gr;Cuk:11,1gr;Só:3,1gr Zsír:24,2gr;Tzs:2,4gr;Kalc:36,19gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 1790 kj /426 kc; Feh:24gr Sznh:57gr;Cuk:1,1gr;Só:4gr Zsír:12,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:96,14gr* *Glutén, Tojás*	*En: 3544 kj /844 kc; Feh:31gr Sznh:116gr;Cuk:22,8gr;Só:3,5gr Zsír:29,5gr;Tzs:3,6gr;Kalc:240,24gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Dió, Szezámmag*	
Uzsonna	**Zsemle 56g *1* Párizsi szalámi Zöldpaprika Delma light**	**Májkrém konzerv *1,6* Alma Kenyér (fehér) *1***	**Ausztri felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1* Hella 50% növényi margarin Zöldpaprika**	**Delma light Uborka *6* csirkemell sonka Kenyér (fehér) *1***	**Margarin *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: 899 kj /214 kc; Feh:6,9gr Sznh:46gr;Cuk:22,3gr;Só:1gr Zsír:3,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:28gr* *Glutén, Szójabab*	*En: 983 kj /234 kc; Feh:8,6gr Sznh:22gr;Cuk:0gr;Só:0,6gr Zsír:21,8gr;Tzs:3,6gr;Kalc:75gr* *Glutén*	*En: 981 kj /234 kc; Feh:9,7gr Sznh:36gr;Cuk:1,2gr;Só:2,2gr Zsír:12,7gr;Tzs:0,7gr;Kalc:17gr* *Glutén, Szójabab*	*En: 937 kj /223 kc; Feh:5,8gr Sznh:22gr;Cuk:0,9gr;Só:1gr Zsír:13,5gr;Tzs:1,8gr;Kalc:68,6gr* *Glutén, Tej*	
	En: 4664 kj /1110 kc; Feh:47,8 gr;Sznh:148gr;Cuk:24,5gr;Só:4,8gr;Zsír: 43,8 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:196,99 gr	*En: 4868 kj /1159 kc; Feh:38,9 gr;Sznh:157gr;Cuk:35gr;Só:7,2gr;Zsír:44 ,7 gr;Tzs:11,3 gr;Kalc:286,16 gr*	*En: 4083 kj /972 kc; Feh:39,7 gr;Sznh:120gr;Cuk:21,5gr;Só:4,7gr;Zsír: 50,2 gr;Tzs:7,4 gr;Kalc:178,79 gr*	*En: 4441 kj /1057 kc; Feh:40,7 gr;Sznh:140gr;Cuk:12,6gr;Só:6,3gr;Zsír: 44,8 gr;Tzs:4,6 gr;Kalc:125,69 gr*	*En: 5631 kj /1341 kc; Feh:43 gr;Sznh:165gr;Cuk:34,2gr;Só:5,8gr;Zsír: 75,1 gr;Tzs:11,8 gr;Kalc:367,04 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: