Heti étlap: 2026. 11. 23. - 2026. 11. 27. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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*** *En: 2063 kj /491 kc; Feh:16,2gr Sznh:40gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr Zsír:27,2gr;Tzs:2,5gr;Kalc:343gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Szendvics sonka *9,10*** *En: 1359 kj /324 kc; Feh:15,6gr Sznh:43gr;Cuk:1,3gr;Só:1,7gr Zsír:12,1gr;Tzs:1,4gr;Kalc:336,9gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	**Zala felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 1394 kj /332 kc; Feh:14,8gr Sznh:50gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3gr Zsír:7,2gr;Tzs:1,5gr;Kalc:310,6gr* *Glutén, Tej*	**lángos *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 2093 kj /498 kc; Feh:13,3gr Sznh:53gr;Cuk:0,2gr;Só:0,3gr Zsír:24,1gr;Tzs:2,6gr;Kalc:243,07gr* *Glutén, Tej*	**Vajaskenyér *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Uborka *6* Ausztri felvágott** *En: 1194 kj /284 kc; Feh:16,1gr Sznh:41gr;Cuk:0,9gr;Só:1,7gr Zsír:27,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:300,9gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	
Ebéd	**Májgaluskaleves *3,9* Bolonyai spagetti *1,3,6,7,9,10* Mandarin** *En: 2319 kj /552 kc; Feh:30,9gr Sznh:73gr;Cuk:13,9gr;Só:4gr Zsír:24,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:77,22gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	**Lebbencsleves *1,3* Székelykáposzta *1,6,7,8,11* Kenyér (fehér) *1*** *En: 2782 kj /662 kc; Feh:26,9gr Sznh:81gr;Cuk:2,2gr;Só:5,3gr Zsír:23,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:196,63gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámmag*	**Póréhagyma krémleves *1,7* Sült csirkecomb *1,3,6,7,9,10* Párolt rizs kukoricával Cékla** *En: 3836 kj /913 kc; Feh:42,9gr Sznh:82gr;Cuk:5,4gr;Só:4,2gr Zsír:48,7gr;Tzs:9,6gr;Kalc:80,09gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	**kertészleves *1,3* Aprópecsenye Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság** *En: 2882 kj /686 kc; Feh:28,9gr Sznh:65gr;Cuk:2,3gr;Só:6,6gr Zsír:32,9gr;Tzs:3,8gr;Kalc:149,82gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Babgulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos kalács *1,5,7,8,11* Alma** *En: 3931 kj /936 kc; Feh:36,3gr Sznh:129gr;Cuk:29,3gr;Só:2,9gr Zsír:32,9gr;Tzs:3,3gr;Kalc:392,93gr Glutén, Földimogyoró, Tej, Dió, Szezámmag*	
Uzsonna	**Zsemle 56g *1* Párizsi szalámi Zöldpaprika Delma light** *En: 1118 kj /266 kc; Feh:8,8gr Sznh:46gr;Cuk:0,9gr;Só:1,2gr Zsír:5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:24,4gr* *Glutén*	**sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Alma** *En: 2046 kj /487 kc; Feh:9,4gr Sznh:88gr;Cuk:46,4gr;Só:2,3gr Zsír:25gr;Tzs:11gr;Kalc:90gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**kockasajt natúr *7* Kifli 60g *1,7*** *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*	**Sonkás-margarinos szendvics *1,7,9,10* Uborka *6*** *En: 1177 kj /280 kc; Feh:10,4gr Sznh:33gr;Cuk:0,8gr;Só:2,8gr Zsír:26,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:102gr Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	**Vajkrém natúr 25% *7* Paradicsom Kenyér teljeskiőrlésű *1* Párizsi szalámi** *En: 1017 kj /242 kc; Feh:8gr Sznh:28gr;Cuk:1,6gr;Só:1,3gr Zsír:10,6gr;Tzs:2,2gr;Kalc:88,6gr* *Glutén, Tej*	
	En: 5500 kj /1310 kc; Feh:55,9 gr;Sznh:159gr;Cuk:14,8gr;Só:6gr;Zsír:56 ,3 gr;Tzs:5 gr;Kalc:444,62 gr	*En: 6187 kj /1473 kc; Feh:51,9 gr;Sznh:212gr;Cuk:49,9gr;Só:9,3gr;Zsír: 60,7 gr;Tzs:17 gr;Kalc:623,53 gr*	*En: 6150 kj /1464 kc; Feh:64,4 gr;Sznh:170gr;Cuk:8,6gr;Só:6,4gr;Zsír:5 9,9 gr;Tzs:13,5 gr;Kalc:690,69 gr*	*En: 6152 kj /1465 kc; Feh:52,6 gr;Sznh:152gr;Cuk:3,3gr;Só:9,7gr;Zsír:8 3,4 gr;Tzs:8 gr;Kalc:494,9 gr*	*En: 6142 kj /1462 kc; Feh:60,4 gr;Sznh:197gr;Cuk:31,8gr;Só:5,9gr;Zsír: 71,4 gr;Tzs:5,8 gr;Kalc:782,43 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: