Heti étlap: 2026. 11. 30. - 2026. 12. 04. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2026. 11. 30. hétfő	2026. 12. 01. kedd	2026. 12. 02. szerda	2026. 12. 03. csütörtök	2026. 12. 04. péntek	2026. 12. 05. szombat
Tízórai	**Körözött t.túró,tejföl *7* Kenyér(korpás) *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Párizsikrém *7,10* Kenyér (félbarna) *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**bundáskenyér *1,3* Tea**	**Sonkás-margarinos szendvics *1,7,9,10* Tejeskávé *7***	**Májkrémes kenyér *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Uborka *6***	
	En: 722 kj /172 kc; Feh:17,8gr Sznh:34gr;Cuk:2,8gr;Só:1,8gr Zsír:8,5gr;Tzs:1,1gr;Kalc:311,06gr *Glutén, Tej*	*En: 1043 kj /248 kc; Feh:10,8gr Sznh:30gr;Cuk:0,4gr;Só:1gr Zsír:10,3gr;Tzs:0,8gr;Kalc:239,03gr* *Glutén, Tej, Mustár*	*En: 1474 kj /351 kc; Feh:5,2gr Sznh:32gr;Cuk:10,1gr;Só:2,1gr Zsír:21,2gr;Tzs:2,4gr;Kalc:18,36gr* *Glutén, Tojás*	*En: 1508 kj /359 kc; Feh:14,2gr Sznh:42gr;Cuk:5,4gr;Só:1,6gr Zsír:20,2gr;Tzs:1,3gr;Kalc:309gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 1679 kj /400 kc; Feh:17,5gr Sznh:51gr;Cuk:0,3gr;Só:2,9gr Zsír:18,6gr;Tzs:1,3gr;Kalc:355,74gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	
Ebéd	**sertésbecsinált leves *1* Grízes tészta *1,3* Kenyér (fehér) *1* Alma áfonya dzsem 45%-os**	**Zöldségleves *1,3* gyros pirított burgonya káposztasaláta Majonéz *3,10***	**Tarhonyaleves *1* Tökfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér (fehér) *1***	**Gyümölcsleves *1,7* Rizses hús Cékla**	**Rakott zöldbab *7* Kenyér (fehér) *1* Gombaleves *1,3***	
	En: 3211 kj /765 kc; Feh:25,4gr Sznh:118gr;Cuk:33,8gr;Só:3,2gr Zsír:21,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:62,47gr *Glutén, Tojás*	*En: 3483 kj /829 kc; Feh:25,2gr Sznh:57gr;Cuk:1,5gr;Só:2,3gr Zsír:55,4gr;Tzs:5gr;Kalc:80,94gr* *Glutén, Tojás, Mustár*	*En: 3295 kj /784 kc; Feh:23,5gr Sznh:89gr;Cuk:1,6gr;Só:5,9gr Zsír:39,3gr;Tzs:8gr;Kalc:138,52gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 2454 kj /584 kc; Feh:17,4gr Sznh:85gr;Cuk:15,9gr;Só:0,6gr Zsír:18,6gr;Tzs:4,2gr;Kalc:93,53gr* *Glutén, Tej*	*En: 2750 kj /655 kc; Feh:27,3gr Sznh:84gr;Cuk:1,8gr;Só:2,7gr Zsír:24,3gr;Tzs:5,4gr;Kalc:199,53gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Zala felvágott Delma light Zsemle 56g *1* Uborka *6***	**sajtos kifli 60g *1,7* Löncs fv. *6***	**Szendvics sonka *9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* tömlős sajt *7* Pritamin paprika**	**Kakaós csiga 100g *1,3,7* Alma**	**Margarin *7* Kenyér(korpás) *1* Szendvics sonka *9,10* Zöldpaprika**	
	En: 1201 kj /286 kc; Feh:10,9gr Sznh:46gr;Cuk:1,4gr;Só:2,3gr Zsír:13,9gr;Tzs:2gr;Kalc:30gr *Glutén, Szójabab*	*En: 879 kj /209 kc; Feh:9,4gr Sznh:33gr;Cuk:1,6gr;Só:2,7gr Zsír:9,4gr;Tzs:4,1gr;Kalc:58gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	*En: 664 kj /158 kc; Feh:9,1gr Sznh:29gr;Cuk:0,8gr;Só:1,6gr Zsír:6,4gr;Tzs:3,6gr;Kalc:179,8gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 1620 kj /386 kc; Feh:5,9gr Sznh:62gr;Cuk:30gr;Só:0,5gr Zsír:14gr;Tzs:0,6gr;Kalc:10gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 489 kj /116 kc; Feh:6,6gr Sznh:30gr;Cuk:0,2gr;Só:1,3gr Zsír:11,1gr;Tzs:0,7gr;Kalc:8,8gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	
	En: 5134 kj /1222 kc; Feh:54 gr;Sznh:198gr;Cuk:37,9gr;Só:7,4gr;Zsír: 43,6 gr;Tzs:5,7 gr;Kalc:403,53 gr	*En: 5405 kj /1287 kc; Feh:45,4 gr;Sznh:120gr;Cuk:3,5gr;Só:6gr;Zsír:75, 1 gr;Tzs:9,9 gr;Kalc:377,98 gr*	*En: 5432 kj /1293 kc; Feh:37,8 gr;Sznh:149gr;Cuk:12,5gr;Só:9,5gr;Zsír: 66,8 gr;Tzs:13,9 gr;Kalc:336,68 gr*	*En: 5582 kj /1329 kc; Feh:37,5 gr;Sznh:190gr;Cuk:51,2gr;Só:2,7gr;Zsír: 52,8 gr;Tzs:6 gr;Kalc:412,53 gr*	*En: 4919 kj /1171 kc; Feh:51,4 gr;Sznh:164gr;Cuk:2,3gr;Só:7gr;Zsír:54 gr;Tzs:7,4 gr;Kalc:564,07 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: