Heti étlap: 2026. 11. 30. - 2026. 12. 04. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 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	**Májkrémes kenyér *1*** **Zöldpaprika** **Tea** *En: 1493 kj /355 kc; Feh:11,6gr Sznh:53gr;Cuk:10,1gr;Só:2,3gr Zsír:9,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:128,04gr* *Glutén*	**Párizsikrém *7,10*** **Kenyér (félbarna) *1*** **Tea** *En: 841 kj /200 kc; Feh:4,8gr Sznh:31gr;Cuk:10,5gr;Só:1gr Zsír:7,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:11,03gr* *Glutén, Tej, Mustár*	**bundáskenyér *1,3*** **Tea** *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*	**Sonkás-margarinos szendvics *1,7,9,10*** **Tea** *En: 1219 kj /290 kc; Feh:8,2gr Sznh:37gr;Cuk:10,4gr;Só:1,6gr Zsír:17,5gr;Tzs:1,3gr;Kalc:81gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	**Májkrémes kenyér *1*** **Tea** **Uborka *6*** *En: 1477 kj /352 kc; Feh:11,5gr Sznh:51gr;Cuk:10,4gr;Só:2,9gr Zsír:16gr;Tzs:1,3gr;Kalc:127,74gr* *Glutén, Szójabab*	
Ebéd	**Gulyásleves** **Grízes tészta *1,3*** **Kenyér (fehér) *1*** **Alma** **áfonya dzsem 45%-os** *En: 3328 kj /792 kc; Feh:25,3gr Sznh:124gr;Cuk:34,2gr;Só:3,1gr Zsír:21,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:83,57gr* *Glutén, Tojás*	**Zöldségleves *1,3*** **gyros** **pirított burgonya** **káposztasaláta** *En: 3318 kj /790 kc; Feh:25,1gr Sznh:56gr;Cuk:0,9gr;Só:2,1gr Zsír:51,4gr;Tzs:4,6gr;Kalc:80,94gr* *Glutén, Tojás*	**Tarhonyaleves *1*** **tökfőzelék nö.tejsz. *1,7*** **Fasírt *1,3*** **Kenyér (fehér) *1*** *En: 3044 kj /725 kc; Feh:20,7gr Sznh:76gr;Cuk:5gr;Só:5,5gr Zsír:35gr;Tzs:4,8gr;Kalc:83,73gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Gyümölcsleves növ.tejsz. *1,7*** **Rizses hús** **Cékla** *En: 2666 kj /635 kc; Feh:17,9gr Sznh:94gr;Cuk:21,5gr;Só:0,5gr Zsír:19,7gr;Tzs:4,7gr;Kalc:97,6gr* *Glutén, Tej*	**Rakott zöldbab tejföl nélkül *1,7*** **Kenyér (fehér) *1*** **Gombaleves *1,3*** *En: 2895 kj /689 kc; Feh:28,3gr Sznh:102gr;Cuk:1gr;Só:2,7gr Zsír:36,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:161,97gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Zala felvágott** **Delma light** **Zsemle 56g *1*** **Uborka *6*** *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*	**Kenyér (félbarna) *1*** **Löncs fv. *6*** **liga ráma** **Uborka *6*** *En: 1152 kj /274 kc; Feh:9,7gr Sznh:27gr;Cuk:0,9gr;Só:2,8gr Zsír:31,4gr;Tzs:9,5gr;Kalc:26,6gr* *Glutén, Szójabab*	**Szendvics sonka *9,10*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Margarin *7*** **Pritamin paprika** *En: 918 kj /219 kc; Feh:7,5gr Sznh:28gr;Cuk:0,3gr;Só:1,4gr Zsír:12gr;Tzs:1gr;Kalc:83,8gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	**Méz** **Alma** **Kenyér (fehér) *1*** *En: 694 kj /165 kc; Feh:3,3gr Sznh:41gr;Cuk:19gr;Só:0,6gr Zsír:0,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:18gr* *Glutén*	**Margarin *7*** **Kenyér(korpás) *1*** **Szendvics sonka *9,10*** **Zöldpaprika** *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: 6022 kj /1434 kc; Feh:47,7 gr;Sznh:223gr;Cuk:45,7gr;Só:7,8gr;Zsír: 45,1 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:241,61 gr	*En: 5312 kj /1265 kc; Feh:39,7 gr;Sznh:114gr;Cuk:12,3gr;Só:5,9gr;Zsír: 90,4 gr;Tzs:14,9 gr;Kalc:118,57 gr*	*En: 5435 kj /1294 kc; Feh:33,4 gr;Sznh:136gr;Cuk:15,4gr;Só:9gr;Zsír:68 ,1 gr;Tzs:8,2 gr;Kalc:185,89 gr*	*En: 4579 kj /1090 kc; Feh:29,4 gr;Sznh:172gr;Cuk:50,9gr;Só:2,7gr;Zsír: 37,5 gr;Tzs:6,2 gr;Kalc:196,6 gr*	*En: 4861 kj /1157 kc; Feh:46,4 gr;Sznh:184gr;Cuk:11,5gr;Só:7gr;Zsír:63 ,7 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:298,51 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: