Heti étlap: 2026. 11. 30. - 2026. 12. 04. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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 *1,6* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Uborka *6***	
	En: 749 kj /178 kc; Feh:18,6gr Sznh:39gr;Cuk:2,8gr;Só:1,9gr Zsír:8,6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:311,06gr *Glutén, Tej*	*En: 1165 kj /277 kc; Feh:11,9gr Sznh:36gr;Cuk:0,5gr;Só:1,3gr Zsír:10,9gr;Tzs:1gr;Kalc:241,11gr* *Glutén, Tej, Mustár*	*En: 1561 kj /372 kc; Feh:5,2gr Sznh:37gr;Cuk:15,1gr;Só:2,1gr Zsír:21,2gr;Tzs:2,4gr;Kalc:18,36gr* *Glutén, Tojás*	*En: 1715 kj /408 kc; Feh:16gr Sznh:53gr;Cuk:10,4gr;Só:2gr Zsír:21,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:324gr* *Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 1483 kj /353 kc; Feh:16,1gr Sznh:53gr;Cuk:0,7gr;Só:4,3gr Zsír:15,4gr;Tzs:1,4gr;Kalc:354,48gr* *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: 3956 kj /942 kc; Feh:32,4gr Sznh:147gr;Cuk:34,2gr;Só:4,5gr Zsír:24,8gr;Tzs:3,1gr;Kalc:75,45gr *Glutén, Tojás*	*En: 3487 kj /830 kc; Feh:28,6gr Sznh:80gr;Cuk:1,6gr;Só:1,8gr Zsír:41,3gr;Tzs:4,8gr;Kalc:99,06gr* *Glutén, Tojás, Mustár*	*En: 3730 kj /888 kc; Feh:26,2gr Sznh:108gr;Cuk:2,1gr;Só:5,7gr Zsír:41,5gr;Tzs:8,2gr;Kalc:168,63gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 3003 kj /715 kc; Feh:19,9gr Sznh:90gr;Cuk:18,7gr;Só:2,2gr Zsír:29,4gr;Tzs:5,6gr;Kalc:101,14gr* *Glutén, Tej*	*En: 3943 kj /939 kc; Feh:34gr Sznh:109gr;Cuk:3,4gr;Só:4,4gr Zsír:41,6gr;Tzs:9,2gr;Kalc:265,9gr* *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: 1296 kj /308 kc; Feh:12,4gr Sznh:47gr;Cuk:1,5gr;Só:2,8gr Zsír:17,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:33,5gr *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: 687 kj /164 kc; Feh:10,2gr Sznh:30gr;Cuk:0,9gr;Só:1,8gr Zsír:7,2gr;Tzs:3,9gr;Kalc:181gr* *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: 474 kj /113 kc; Feh:6,8gr Sznh:25gr;Cuk:0,3gr;Só:1,4gr Zsír:11,7gr;Tzs:0,9gr;Kalc:8,8gr* *Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	
	En: 6000 kj /1429 kc; Feh:63,3 gr;Sznh:233gr;Cuk:38,5gr;Só:9,2gr;Zsír: 50,8 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:420,01 gr	*En: 5531 kj /1317 kc; Feh:49,9 gr;Sznh:149gr;Cuk:3,7gr;Só:5,7gr;Zsír:6 1,6 gr;Tzs:9,8 gr;Kalc:398,17 gr*	*En: 5979 kj /1423 kc; Feh:41,6 gr;Sznh:174gr;Cuk:18,1gr;Só:9,5gr;Zsír: 69,8 gr;Tzs:14,5 gr;Kalc:367,99 gr*	*En: 6338 kj /1509 kc; Feh:41,9 gr;Sznh:205gr;Cuk:59,1gr;Só:4,7gr;Zsír: 64,5 gr;Tzs:7,8 gr;Kalc:435,14 gr*	*En: 5900 kj /1405 kc; Feh:56,9 gr;Sznh:188gr;Cuk:4,4gr;Só:10gr;Zsír:68 ,7 gr;Tzs:11,5 gr;Kalc:629,18 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: