

# Heti étlap: 2025. 03. 31. - 2025. 04. 04. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 03. 31. hétfő	2025. 04. 01. kedd	2025. 04. 02. szerda	2025. 04. 03. csütörtök	2025. 04. 04. péntek	2025. 04. 05. szombat
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	<b>Tojásrántotta *3*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 1022 kj /243 kc; Feh: 11,5 gr; Szh:18gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:12,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>sajtos croissant 60g, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 1136 kj /271 kc; Feh: 8 gr; Szh:27gr;Cuk:3,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Tej</i>	<b>Sajtos melegszendvics *1,7*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 1089 kj /259 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:34gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Májkrémes szendvics *1*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Paradicsom</b>  <i>En: 706 kj /168 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:25gr;Cuk:1,7gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Kakaós csiga 50g *1,3,7*, Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</b>  <i>En: 1036 kj /247 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:33gr;Cuk:9,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Alma</b>  <i>En: 195 kj /46 kc; Feh: 0 gr; Szh:21gr;Cuk:16,5gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Körte</b>  <i>En: 94 kj /22 kc; Feh: 0 gr; Szh:6gr;Cuk:4gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Banán</b>  <i>En: 171 kj /41 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:9gr;Cuk:4,8gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Narancs</b>  <i>En: 161 kj /38 kc; Feh: 1 gr; Szh:12gr;Cuk:8gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Gyümölcs saláta</b>  <i>En: 93 kj /22 kc; Feh: 0 gr; Szh:6gr;Cuk:5gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Burgonyaleves virslivel *1*, Káposztás tészta *1,3*</b>  <i>En: 1417 kj /337 kc; Feh: 12,7 gr; Szh:50gr;Cuk:5,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Rizses hús, Almakompót</b>  <i>En: 1458 kj /347 kc; Feh: 11,8 gr; Szh:47gr;Cuk:13,6gr;Só:0,2 gr; Zsír:13,1gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Tökfőzelék *1,7*, Pulykapörkölt *1*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1715 kj /408 kc; Feh: 15,2 gr; Szh:37gr;Cuk:7,1gr;Só:2 gr; Zsír:25,7gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Erdélyi rakottkáposzta *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1711 kj /407 kc; Feh: 12,8 gr; Szh:34gr;Cuk:1,3gr;Só:2,8 gr; Zsír:23,6gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zöldbableves *1,7*, Húsos makaróni *1,3*, Csemege uborka</b>  <i>En: 1359 kj /324 kc; Feh: 16,7 gr; Szh:52gr;Cuk:1,1gr;Só:1,9 gr; Zsír:25,7gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Vajaskenyér *1*, Retek, csirkemell sonka</b>  <i>En: 735 kj /175 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:23gr;Cuk:0,8gr;Só:1,2 gr; Zsír:2gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Delma light, Olasz felvágott, Zöldpaprika</b>  <i>En: 631 kj /150 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:23gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*, Diák kifli 30g *1,7*, Párizsi szalámi, Uborka *6*</b>  <i>En: 632 kj /150 kc; Feh: 4,9 gr; Szh:20gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:10gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Trappista sajt *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Delma light, Zala felvágott</b>  <i>En: 796 kj /190 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:18gr;Cuk:0,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Pritamin paprika</b>  <i>En: 635 kj /151 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:16gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 3368 kj /802 kc; Feh:32,3 gr;Szh:112gr;Cuk:22,5gr;Só:3,2gr;Zsír:25,3 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3319 kj /790 kc; Feh:25,2 gr;Szh:104gr;Cuk:21gr;Só:1,9gr;Zsír:30,7 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3607 kj /859 kc; Feh:32,8 gr;Szh:100gr;Cuk:13,5gr;Só:4gr;Zsír:42,8 gr;Tzs:8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3374 kj /803 kc; Feh:32,4 gr;Szh:89gr;Cuk:11,4gr;Só:4,5gr;Zsír:36,3 gr;Tzs:10,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3122 kj /743 kc; Feh:29,6 gr;Szh:107gr;Cuk:16gr;Só:3,2gr;Zsír:43,1 gr;Tzs:5,8 gr;Kalc:0 gr</i>	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: