

Heti étlap: 2025. 04. 07. - 2025. 04. 11. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 04. 07. hétfő	2025. 04. 08. kedd	2025. 04. 09. szerda	2025. 04. 10. csütörtök	2025. 04. 11. péntek	2025. 04. 12. szombat
R e g e l	Konzerves melegszendvics *1,7*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* <i>En: 1021 kj /243 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr; Zsír:10,1gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	kockasajt natúr *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Paradicsom, Tea <i>En: 544 kj /130 kc; Feh: 5,3 gr; Szh:21gr;Cuk:7,8gr;Só:0,6 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:1,6gr;Kalc:71,4 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Gabonapehely *1,7*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* <i>En: 711 kj /169 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:86gr;Cuk:29gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Korpás kifli 50g *1*, csirkemell sonka, Delma light, Kakaó *7*, Paradicsom <i>En: 1192 kj /284 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:43gr;Cuk:2,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Fonott kalács *1,3,7*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Delma light <i>En: 1124 kj /268 kc; Feh: 9 gr; Szh:41gr;Cuk:4,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
T í z ó r a i	Alma <i>En: 130 kj /31 kc; Feh: 0 gr; Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Körte <i>En: 117 kj /28 kc; Feh: 0 gr; Szh:8gr;Cuk:5gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Kivi <i>En: 222 kj /53 kc; Feh: 1 gr; Szh:14gr;Cuk:9gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Banán <i>En: 214 kj /51 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:12gr;Cuk:6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Ivólé körte <i>En: 289 kj /69 kc; Feh: 0 gr; Szh:21gr;Cuk:15,8gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
E b é d	Frankfurti leves, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Sonkás kocka *1,3,7* <i>En: 1497 kj /357 kc; Feh: 20 gr; Szh:74gr;Cuk:1,7gr;Só:10 gr; Zsír:17gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Hentestokány *1*, Párolt rizs, Párolt zöldség *7* <i>En: 2468 kj /588 kc; Feh: 17,5 gr; Szh:38gr;Cuk:0,5gr;Só:2,9 gr; Zsír:40gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Finomfőzelék *1,7*, Sertéspörkölt *1*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1517 kj /361 kc; Feh: 17,6 gr; Szh:33gr;Cuk:3,7gr;Só:1,9 gr; Zsír:19,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Dubarry csirkemell *1,7*, Petrezselymes burgonya *7* <i>En: 1138 kj /271 kc; Feh: 16,8 gr; Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:1,1 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Húsgombóc leves *1,3*, Túrósbatyu *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1372 kj /327 kc; Feh: 25,2 gr; Szh:84gr;Cuk:11,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,5gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	Delma light, diák zsemle 30g *1*, Pritamin paprika, Párizsi szalámi <i>En: 805 kj /192 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:30gr;Cuk:0,7gr;Só:0,9 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Diák kifli 30g *1,7*, Delma light, Zala felvágott, Póréhagyma <i>En: 734 kj /175 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:26gr;Cuk:1,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Löncs fv. *6*, diák zsemle 30g *1*, Delma light, Zöldpaprika <i>En: 553 kj /132 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,5gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Alma, sajtos stangli 50 g, Trappista sajt *7* <i>En: 955 kj /227 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:26gr;Cuk:6,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:11,7gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Tej</i>	diák zsemle 30g *1*, Turista szalámi, Uborka *6*, Vajkrém natúr 25% *7* <i>En: 792 kj /189 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:19gr;Cuk:0,7gr;Só:1,7 gr; Zsír:14,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
	<i>En: 3454 kj /822 kc; Feh:36,9 gr;Szh:144gr;Cuk:13,5gr;Só:11,6gr;Zsír:31,8 gr;Tzs:7,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3862 kj /920 kc; Feh:29,5 gr;Szh:93gr;Cuk:14,5gr;Só:4,3gr;Zsír:46,8 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:71,4 gr</i>	<i>En: 3003 kj /715 kc; Feh:36,3 gr;Szh:159gr;Cuk:42,1gr;Só:3,6gr;Zsír:27,9 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3498 kj /833 kc; Feh:35,3 gr;Szh:123gr;Cuk:14,3gr;Só:2,5gr;Zsír:24,9 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3577 kj /852 kc; Feh:42,8 gr;Szh:165gr;Cuk:32,1gr;Só:3,8gr;Zsír:30,3 gr;Tzs:3,6 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: