

Heti étlap: 2025. 04. 14. - 2025. 04. 18. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 04. 14. hétfő	2025. 04. 15. kedd	2025. 04. 16. szerda	2025. 04. 17. csütörtök	2025. 04. 18. péntek	2025. 04. 19. szombat
R e g e l	Diák kifli 30g *1,7*, Trappista sajt *7*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* <i>En: 744 kj /177 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:24gr;Cuk:0,9gr;Só:0,4 gr; Zsír:5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Pritamin paprika <i>En: 1014 kj /241 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:24gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:11,5gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Főtt tojás *3*, Kenyér (fehér) *1*, Tea, főtt sonka <i>En: 838 kj /200 kc; Feh: 13,1 gr; Szh:29gr;Cuk:7gr;Só:2 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Sajtos melegszendvics *1,7*, Kakaó *7*, Zöldpaprika <i>En: 1126 kj /268 kc; Feh: 12,7 gr; Szh:36gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, 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>	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>	Mandarin <i>En: 182 kj /43 kc; Feh: 1 gr; Szh:14gr;Cuk:9gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</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>		
E b é d	Húsgombóc leves *1,3*, nudli *1* <i>En: 1142 kj /272 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:28gr;Cuk:5,8gr;Só:1,2 gr; Zsír:15gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Zöldborsó főzelék *1,7*, Baromfi korong, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1513 kj /360 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:45gr;Cuk:9,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:16,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Halrudacska *4*, Párolt rizs kukoricával, Vegyes savanyúság, Húsleves *1,3,9* <i>En: 1419 kj /338 kc; Feh: 15,6 gr; Szh:47gr;Cuk:0,6gr;Só:1,6 gr; Zsír:21,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Zeller</i>	Paradicsomleves *1,3*, Sült csirkecomb, Burgonyapüré *7*, Cékla <i>En: 2104 kj /501 kc; Feh: 23,2 gr; Szh:89gr;Cuk:31,2gr;Só:2,4 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>		
U z s o n a	Vajaskenyér *1*, Zala felvágott, Zöldpaprika <i>En: 650 kj /155 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:23gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	diák korpás zsemle 30 g *1*, Vajkrém natúr 25% *7*, Retek, Párizsi szalámi <i>En: 654 kj /156 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:19gr;Cuk:0,6gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Uborka *6* <i>En: 647 kj /154 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:16gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:12,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Vajaskenyér *1*, Olasz felvágott, Retek <i>En: 679 kj /162 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:22gr;Cuk:0,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>		
	<i>En: 2666 kj /635 kc; Feh:23,1 gr;Szh:88gr;Cuk:18gr;Só:2,5gr;Zsír:23,7 gr;Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3394 kj /808 kc; Feh:31,3 gr;Szh:100gr;Cuk:16,3gr;Só:3,4gr;Zsír:34,7 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3086 kj /735 kc; Feh:35,4 gr;Szh:106gr;Cuk:17,1gr;Só:5,1gr;Zsír:43,3 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4039 kj /962 kc; Feh:42 gr;Szh:161gr;Cuk:43,2gr;Só:4,2gr;Zsír:22,8 gr;Tzs:5,1 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: