

# Heti étlap: 2025. 04. 28. - 2025. 05. 02. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 04. 28. hétfő	2025. 04. 29. kedd	2025. 04. 30. szerda	2025. 05. 01. csütörtök	2025. 05. 02. péntek	2025. 05. 03. szombat
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	<b>Párizsikrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 808 kj /192 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:18gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>sajtos bagett 50g *1*, Olasz felvágott, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Hella 50% növényi margarin</b>  <i>En: 1049 kj /250 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:20gr;Cuk:0,7gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Kakaó *7*, Póréhagyma</b>  <i>En: 763 kj /182 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:20gr;Cuk:0,6gr;Só:0,4 gr; Zsír:7,3gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>			
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Gyümölcsle 100%-os alma</b>  <i>En: 303 kj /72 kc; Feh: 0 gr; Szh:18gr;Cuk:18gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Körte</b>  <i>En: 234 kj /56 kc; Feh: 0 gr; Szh:16gr;Cuk:10gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Alma</b>  <i>En: 130 kj /31 kc; Feh: 0 gr; Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>			
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Gulyásleves, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Túrógombóc *1,3,7*, Alma</b>  <i>En: 1986 kj /473 kc; Feh: 19,1 gr; Szh:77gr;Cuk:23,3gr;Só:1,5 gr; Zsír:14,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Tarhonyaleves *1,9*, Rizsesmáj *1*, Csemege uborka</b>  <i>En: 1411 kj /336 kc; Feh: 13,3 gr; Szh:44gr;Cuk:4,1gr;Só:2,1 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Zeller</i>	<b>Rakott karfiol *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2084 kj /496 kc; Feh: 18,6 gr; Szh:58gr;Cuk:1gr;Só:1,5 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>			
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>tömlős sajt *7*, diák zsemle 30g *1*, Zöldpaprika, májusi felvágott</b>  <i>En: 467 kj /111 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:20gr;Cuk:0,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:7gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Májkrém konzerv, Pritamin paprika, Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7*</b>  <i>En: 502 kj /119 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:22gr;Cuk:6,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zala felvágott, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Hella 50% növényi margarin, Paradicsom</b>  <i>En: 609 kj /145 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:12gr;Cuk:1gr;Só:0,7 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>			
	<i>En: 3565 kj /849 kc; Feh:33,1 gr;Szh:134gr;Cuk:41,7gr;Só:2,8gr;Zsír:31,9 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3196 kj /761 kc; Feh:28,2 gr;Szh:102gr;Cuk:20,9gr;Só:3,6gr;Zsír:28,7 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3586 kj /854 kc; Feh:30,8 gr;Szh:103gr;Cuk:13,5gr;Só:2,6gr;Zsír:35,2 gr;Tzs:7,3 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmiszervezető: