

Heti étlap: 2025. 05. 05. - 2025. 05. 09. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 05. 05. hétfő	2025. 05. 06. kedd	2025. 05. 07. szerda	2025. 05. 08. csütörtök	2025. 05. 09. péntek	2025. 05. 10. szombat
R e g e l	Virslí mustárral *10*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 952 kJ /227 kc; Feh: 11,1 gr; Sznh:18gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:11,3gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Tojáskrém *3,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Kakaó *7* <i>En: 759 kJ /181 kc; Feh: 7,3 gr; Sznh:18gr;Cuk:0,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Gabonapehely *1,7*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* <i>En: 523 kJ /124 kc; Feh: 8,4 gr; Sznh:47gr;Cuk:14,5gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Delma light, Trappista sajt *7*, Paradicsom <i>En: 954 kJ /227 kc; Feh: 12,2 gr; Sznh:24gr;Cuk:0,9gr;Só:0,7 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Zöldpaprika, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* <i>En: 986 kJ /235 kc; Feh: 10,2 gr; Sznh:24gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
T i z ó r a i	Gyümölcs saláta <i>En: 93 kJ /22 kc; Feh: 0 gr; Sznh:6gr;Cuk:5gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Banán <i>En: 214 kJ /51 kc; Feh: 0,5 gr; Sznh:12gr;Cuk:6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Babapiskóta *1,3,7*, Alma <i>En: 869 kJ /207 kc; Feh: 4,5 gr; Sznh:44gr;Cuk:5,5gr;Só:0 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Kivi <i>En: 222 kJ /53 kc; Feh: 1 gr; Sznh:14gr;Cuk:9gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Narancs <i>En: 161 kJ /38 kc; Feh: 1 gr; Sznh:12gr;Cuk:8gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
E b é d	Májgáluskaleves *1,3,9*, Túrós tészta *1,3,7*, Alma, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2101 kJ /500 kc; Feh: 23,5 gr; Sznh:74gr;Cuk:14,8gr;Só:1,4 gr; Zsír:19gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Paradicsomos káposztafőzelék *1*, Sertéspörkölt *1*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1663 kJ /396 kc; Feh: 17,1 gr; Sznh:39gr;Cuk:9,2gr;Só:2,4 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Majorannás tokány, Zöldborsóleves *1,3*, Párolt rizs, Csemege uborka <i>En: 2004 kJ /477 kc; Feh: 15,8 gr; Sznh:39gr;Cuk:1,2gr;Só:2,2 gr; Zsír:28,4gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gyümölcsleves *1,7*, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya *7* <i>En: 1364 kJ /325 kc; Feh: 18,2 gr; Sznh:62gr;Cuk:5,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:18,5gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós csiga *1,3,7*, Széchenyi leves *3* <i>En: 1923 kJ /458 kc; Feh: 13,2 gr; Sznh:85gr;Cuk:20,2gr;Só:2,2 gr; Zsír:13,4gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	Delma light, Uborka *6*, diák zsemle 30g *1*, Párizsi szalámi <i>En: 817 kJ /195 kc; Feh: 6,6 gr; Sznh:31gr;Cuk:0,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:9gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Korpás kifli 50g *1*, EWA vaj, májusi felvágott, Zöldpaprika <i>En: 780 kJ /186 kc; Feh: 7,3 gr; Sznh:31gr;Cuk:1,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:8,3gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Ausztri felvágott, Kenyér (fehér) *1*, Delma light, Pritamin paprika <i>En: 397 kJ /95 kc; Feh: 4,1 gr; Sznh:17gr;Cuk:0,3gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Uborka *6*, magyaros vajkrém 25% *7*, Zala felvágott <i>En: 674 kJ /160 kc; Feh: 6,1 gr; Sznh:12gr;Cuk:1gr;Só:1,4 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7*, Kenőmájas, hónapos retek <i>En: 530 kJ /126 kc; Feh: 4,2 gr; Sznh:19gr;Cuk:0,9gr;Só:0,5 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 3962 kJ /943 kc; Feh:41,3 gr;Sznh:129gr;Cuk:20,7gr;Só:3,3gr;Zsír:39,3 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3416 kJ /813 kc; Feh:32,2 gr;Sznh:99gr;Cuk:16,5gr;Só:4,1gr;Zsír:37,7 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3792 kJ /903 kc; Feh:32,7 gr;Sznh:147gr;Cuk:21,5gr;Só:3,1gr;Zsír:39,9 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3213 kJ /765 kc; Feh:37,5 gr;Sznh:112gr;Cuk:16gr;Só:3,6gr;Zsír:39,9 gr;Tzs:12,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3600 kJ /857 kc; Feh:28,6 gr;Sznh:140gr;Cuk:29,4gr;Só:3,7gr;Zsír:28 gr;Tzs:3,4 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:Szezámmag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: