

Heti étlap: 2025. 05. 12. - 2025. 05. 17. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 05. 12. hétfő	2025. 05. 13. kedd	2025. 05. 14. szerda	2025. 05. 15. csütörtök	2025. 05. 16. péntek	2025. 05. 17. szombat
R e g e l	Körözött *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* <i>En: 618 kJ /147 kc; Feh: 10,9 gr; Szh:19gr;Cuk:1,3gr;Só:0,5 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Delma light, Tea, diák zsemle 30g *1*, Trappista sajt *7*, Zöldpaprika <i>En: 895 kJ /213 kc; Feh: 9 gr; Szh:33gr;Cuk:7,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaó *7*, Kakaós kalács *1,7*, Delma light <i>En: 742 kJ /177 kc; Feh: 6,9 gr; Szh:25gr;Cuk:2gr;Só:0,2 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Konzerves melegszendvics *1,7*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* <i>En: 927 kJ /221 kc; Feh: 9,2 gr; Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajkrém natúr 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Paradicsom, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* <i>En: 658 kJ /157 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:19gr;Cuk:0,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Párizsikrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* <i>En: 825 kJ /196 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>
T i z ó r a i	Gyümölcsle 100%-os alma <i>En: 404 kJ /96 kc; Feh: 0 gr; Szh:24gr;Cuk:24gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Körte <i>En: 234 kJ /56 kc; Feh: 0 gr; Szh:16gr;Cuk:10gr;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>	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>	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> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Babapiskóta *1,3,7*, Narancs <i>En: 965 kJ /230 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:50gr;Cuk:8gr;Só:0 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>
E b b é d	Palócleves *1,7*, Gránátkocka *1,3*, Alma, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2438 kJ /581 kc; Feh: 22,7 gr; Szh:120gr;Cuk:5gr;Só:2,4 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Párolt brokkoli, Mustáros szelet *1,7,10*, Párolt rizs <i>En: 2265 kJ /539 kc; Feh: 17,3 gr; Szh:49gr;Cuk:5,1gr;Só:2,1 gr; Zsír:38gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Zöldborsó főzelék *1,7*, baromfi korong, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1883 kJ /448 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:45gr;Cuk:9,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:26,1gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Dubarry csirkemell *1,7*, Burgonyapüré *7*, Csemege uborka <i>En: 1281 kJ /305 kc; Feh: 17,9 gr; Szh:47gr;Cuk:0gr;Só:1,9 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Csontleves *1,3,9*, Székelykáposzta *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1584 kJ /377 kc; Feh: 17,3 gr; Szh:36gr;Cuk:1,9gr;Só:3,4 gr; Zsír:20,6gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Brokkoli krémleves *1,3,7*, Milánói spagetti *1,3,7* <i>En: 1770 kJ /421 kc; Feh: 18,3 gr; Szh:44gr;Cuk:5,4gr;Só:1,5 gr; Zsír:18,8gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>
U z s o n a	Vajaskenyér *1*, Pritamin paprika, Zala felvágott <i>En: 633 kJ /151 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:22gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Olasz felvágott, Delma light, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Paradicsom <i>En: 576 kJ /137 kc; Feh: 5,3 gr; Szh:17gr;Cuk:0,9gr;Só:0,8 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	sajtos bagett 50g *1*, tömlős sajt *7*, Uborka *6*, májusi felvágott <i>En: 749 kJ /178 kc; Feh: 10,9 gr; Szh:26gr;Cuk:2,1gr;Só:1,7 gr; Zsír:16,8gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7*, Turista szalámi, Hella 50% növényi margarin, Retek <i>En: 920 kJ /219 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:19gr;Cuk:1,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámi-vajas szendvics *1,7*, Pritamin paprika <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>	magyaros vajkrém 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Uborka *6* <i>En: 318 kJ /76 kc; Feh: 2,3 gr; Szh:11gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>
	<i>En: 4093 kJ /975 kc; Feh:39,7 gr;Szh:185gr;Cuk:30,7gr;Só:3,7gr;Zsír:26,6 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3970 kJ /945 kc; Feh:31,5 gr;Szh:116gr;Cuk:23,5gr;Só:3,6gr;Zsír:47,8 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3588 kJ /854 kc; Feh:32,8 gr;Szh:108gr;Cuk:19,4gr;Só:3,7gr;Zsír:47,7 gr;Tzs:6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3350 kJ /798 kc; Feh:36,3 gr;Szh:105gr;Cuk:10,1gr;Só:3,5gr;Zsír:29,3 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3006 kJ /716 kc; Feh:29,6 gr;Szh:84gr;Cuk:14,1gr;Só:4,8gr;Zsír:33,9 gr;Tzs:6,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3877 kJ /923 kc; Feh:33,8 gr;Szh:124gr;Cuk:13,9gr;Só:2,8gr;Zsír:37,9 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: