

Heti étlap: 2025. 05. 19. - 2025. 05. 23. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 05. 19. hétfő	2025. 05. 20. kedd	2025. 05. 21. szerda	2025. 05. 22. csütörtök	2025. 05. 23. péntek	2025. 05. 24. szombat
R e g e l	Vajaskenyér *1*, Főtt tojás *3*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Zöldpaprika <i>En: 1007 kj /240 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:30gr;Cuk:0,3gr;Só:0,5 gr; Zsír:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Baromfi sonkás szendvics *1*, Paradicsom, Kakaó *7* <i>En: 1058 kj /252 kc; Feh: 11,1 gr; Szh:36gr;Cuk:1,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7*, kockasajt natúr *7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* <i>En: 860 kj /205 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:27gr;Cuk:1,7gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:2gr;Kalc:71,4 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	pizzás csiga 50g *1,7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* <i>En: 1215 kj /289 kc; Feh: 9 gr; Szh:28gr;Cuk:0gr;Só:1,5 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Virslí mustárral *1,10*, Tea <i>En: 961 kj /229 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:28gr;Cuk:7,1gr;Só:0,7 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Mustár</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>	Narancs <i>En: 161 kj /38 kc; Feh: 1 gr; Szh:12gr;Cuk:8gr;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>	Szőlő, Trappista sajt *7* <i>En: 299 kj /71 kc; Feh: 3 gr; Szh:9gr;Cuk:5gr;Só:0,2 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Tej</i>	
E b é d	Kolbászos burgonyaleves *7,9*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Káposztás tészta *1,3* <i>En: 1739 kj /414 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:63gr;Cuk:6,1gr;Só:1,7 gr; Zsír:10,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Tökfőzelék *1,7*, Sertéspörkölt *1*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1795 kj /427 kc; Feh: 16,8 gr; Szh:37gr;Cuk:6,9gr;Só:2,4 gr; Zsír:25,7gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tojásleves *1,3*, Rizses hús, Csemege uborka <i>En: 1977 kj /471 kc; Feh: 15,5 gr; Szh:51gr;Cuk:1gr;Só:1,8 gr; Zsír:23,6gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Gulyásleves, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Almás rétes *1* <i>En: 1607 kj /383 kc; Feh: 12,1 gr; Szh:44gr;Cuk:5,8gr;Só:1,5 gr; Zsír:16,4gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Temesvári szelet *1,7*, Burgonyapüré *7*, Vegyes savanyúság <i>En: 1489 kj /355 kc; Feh: 19,8 gr; Szh:49gr;Cuk:1,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:17,5gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n a	diák zsemle 30g *1*, Delma light, Olasz felvágott, Uborka *6* <i>En: 715 kj /170 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:25gr;Cuk:0,7gr;Só:1,3 gr; Zsír:8,9gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Sajtos kifli 30g *1,7*, Kárpát felvágott, Pritamin paprika <i>En: 951 kj /226 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:16gr;Cuk:0,9gr;Só:1,3 gr; Zsír:14,4gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Vajkrém natúr 25% *7*, Párizsi szalámi, Pritamin paprika <i>En: 596 kj /142 kc; Feh: 5,1 gr; Szh:16gr;Cuk:0,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1*, EWA vaj, Zala felvágott, Zöldpaprika <i>En: 485 kj /115 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:12gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Májkrém kenyér *1*, Retek <i>En: 413 kj /98 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:19gr;Cuk:0,8gr;Só:0,5 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3591 kj /855 kc; Feh:32,5 gr;Szh:132gr;Cuk:18,1gr;Só:3,5gr;Zsír: 26,6 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3965 kj /944 kc; Feh:33,3 gr;Szh:101gr;Cuk:17,1gr;Só:4,7gr;Zsír: 44,6 gr;Tzs:8,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3646 kj /868 kc; Feh:29,7 gr;Szh:106gr;Cuk:9gr;Só:3,3gr;Zsír:36, 2 gr;Tzs:6,3 gr;Kalc:71,4 gr</i>	<i>En: 3528 kj /840 kc; Feh:26,7 gr;Szh:98gr;Cuk:14,8gr;Só:3,7gr;Zsír:3 5,2 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3162 kj /753 kc; Feh:34,9 gr;Szh:105gr;Cuk:13,9gr;Só:4,1gr;Zsír: 30,2 gr;Tzs:5,7 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: