

Heti étlap: 2025. 05. 26. - 2025. 05. 30. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 05. 26. hétfő	2025. 05. 27. kedd	2025. 05. 28. szerda	2025. 05. 29. csütörtök	2025. 05. 30. péntek	2025. 05. 31. szombat
R e g e l	tojásrántotta *3*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Zöldpaprika <i>En: 1039 kj /247 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:12,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	sajtos pogácsa 100g *1,3,7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* <i>En: 1098 kj /261 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:28gr;Cuk:1,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	magyaros vajkrém 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Zöldpaprika <i>En: 657 kj /156 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:19gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Párizsikrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Póréhagyma, Kakaó *7* <i>En: 842 kj /200 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:19gr;Cuk:0,1gr;Só:0,5 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sajtos melegszendvics *1,7*, Tea <i>En: 878 kj /209 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:34gr;Cuk:7,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
T í z ó r a i	Banán <i>En: 427 kj /102 kc; Feh: 1 gr; Szh:23gr;Cuk:12gr;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>	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>	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>	
E b é d	Húsos makaróni *1,3*, Alma, Zöldségleves *1,3,9* <i>En: 1421 kj /338 kc; Feh: 17,3 gr; Szh:60gr;Cuk:8gr;Só:1,7 gr; Zsír:23,9gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Paradicsomleves *1,3*, Halrudacska *4*, Rizi-bizi, Csemege uborka <i>En: 2175 kj /518 kc; Feh: 14,3 gr; Szh:85gr;Cuk:30,2gr;Só:1,4 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal</i>	Kelkáposztafőzelék *1*, baromfi korong, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1435 kj /342 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:34gr;Cuk:0gr;Só:0,9 gr; Zsír:19,2gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Rakott karfiol *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <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>	Daragaluskaleves *3,9*, Hentestokány *1*, bulgur *6,8,11* <i>En: 2481 kj /591 kc; Feh: 21,9 gr; Szh:58gr;Cuk:0,5gr;Só:3,3 gr; Zsír:31,2gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Dió, Zeller, Szezámag</i>	
U z s o n a	Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Uborka *6* <i>En: 665 kj /158 kc; Feh: 6 gr; Szh:17gr;Cuk:0,8gr;Só:2,1 gr; Zsír:18,6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	diák teljes kiőrlésű zsemle *1*, Zala felvágott, Delma light, Retek <i>En: 1596 kj /380 kc; Feh: 12,9 gr; Szh:69gr;Cuk:1gr;Só:1,5 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	pizza sonka, diák zsemle 30g *1*, Hella 50% növényi margarin, Pritamin paprika <i>En: 549 kj /131 kc; Feh: 2,5 gr; Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Sajtos kifli 30g *1,7*, Olasz felvágott, Paradicsom <i>En: 621 kj /148 kc; Feh: 5 gr; Szh:17gr;Cuk:1,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7*, Delma light, csirkemell sonka, Uborka *6* <i>En: 708 kj /168 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:26gr;Cuk:1,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
	<i>En: 3552 kj /846 kc; Feh:36 gr;Szh:119gr;Cuk:20,9gr;Só:4,6gr;Zsír:55,2 gr;Tzs:4,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4998 kj /1190 kc; Feh:35,8 gr;Szh:197gr;Cuk:43,4gr;Só:4gr;Zsír:33 gr;Tzs:8,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2802 kj /667 kc; Feh:17,8 gr;Szh:83gr;Cuk:8,4gr;Só:1,6gr;Zsír:28,6 gr;Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3768 kj /897 kc; Feh:32,6 gr;Szh:109gr;Cuk:11,5gr;Só:3,3gr;Zsír:35,8 gr;Tzs:4,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4196 kj /999 kc; Feh:36,6 gr;Szh:132gr;Cuk:20,3gr;Só:5,4gr;Zsír:41,7 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: