

Heti étlap: 2025. 06. 09. - 2025. 06. 13. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 06. 09. hétfő	2025. 06. 10. kedd	2025. 06. 11. szerda	2025. 06. 12. csütörtök	2025. 06. 13. péntek	2025. 06. 14. szombat
R e g g e l i		Körözött *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 726 kj /173 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:24gr;Cuk:1,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Vajkrém natúr 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, reszelt sárgarépa, Tea En: 655 kj /156 kc; Feh: 3,7 gr; Szh:29gr;Cuk:11,8gr;Só:0,5 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	tojásrántotta *3*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 1147 kj /273 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0,9 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Virslí mustárral *10*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 1063 kj /253 kc; Feh: 11,9 gr; Szh:23gr;Cuk:0,1gr;Só:0,6 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Mustár	
T í z ó r a i		Alma En: 130 kj /31 kc; Feh: 0 gr; Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Meggybefőtt En: 130 kj /31 kc; Feh: 0,8 gr; Szh:27gr;Cuk:26gr;Só:0 gr; Zsír:1,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Körte En: 234 kj /56 kc; Feh: 0 gr; Szh:16gr;Cuk:10gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Almakompót En: 180 kj /43 kc; Feh: 0 gr; Szh:14gr;Cuk:12,6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
E b é d		Palócleves *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Grízes tészta *1,3*, sárgabarack dzsem 70% gyümölcs En: 2008 kj /478 kc; Feh: 15,4 gr; Szh:71gr;Cuk:8,2gr;Só:2,4 gr; Zsír:14,9gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Mexikói csirkecombragu, Párolt rizs, Csemege uborka En: 1755 kj /418 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:34gr;Cuk:0gr;Só:1,7 gr; Zsír:28,6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr	Húsgombóc *3*, Tört burgonya *7*, Paradicsommártás *1* En: 1480 kj /352 kc; Feh: 14,2 gr; Szh:40gr;Cuk:8,6gr;Só:3 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Finomfőzelék *1,7*, baromfi korong, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1377 kj /328 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:31gr;Cuk:3,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:21,1gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
U z s o n n a		Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Uborka *6* En: 653 kj /155 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:16gr;Cuk:0,6gr;Só:1,7 gr; Zsír:14,4gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	sajtos bagett 50g *1*, Delma light, Párizsi szalámi, Pritamin paprika En: 896 kj /213 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:30gr;Cuk:1,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén	Diák kifli 30g *1,7*, sajtkrém *7*, Zala felvágott, Uborka *6* En: 516 kj /123 kc; Feh: 5 gr; Szh:20gr;Cuk:1,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Kenőmájas, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Retek En: 615 kj /146 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:16gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr Glutén	
		En: 3516 kj /837 kc; Feh:33 gr;Szh:126gr;Cuk:21,2gr;Só:4,7gr;Zsír:34,2 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr	En: 3436 kj /818 kc; Feh:24,6 gr;Szh:121gr;Cuk:39,3gr;Só:3,1gr;Zsír:37,9 gr;Tzs:4,8 gr;Kalc:0 gr	En: 3376 kj /804 kc; Feh:31,8 gr;Szh:100gr;Cuk:20gr;Só:4,9gr;Zsír:36,2 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr	En: 3235 kj /770 kc; Feh:24,4 gr;Szh:84gr;Cuk:16,2gr;Só:2,8gr;Zsír:38,5 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr	

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: