

Heti étlap: 2025. 09. 08. - 2025. 09. 12. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 09. 08. hétfő	2025. 09. 09. kedd	2025. 09. 10. szerda	2025. 09. 11. csütörtök	2025. 09. 12. péntek	2025. 09. 13. szombat
R e g g e l i	Kenyér teljeskiőrlésű *1*, tojásrántotta *3*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 1155 kj /275 kc; Feh:12,6gr Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0,9gr Zsir:12,8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	zalakrém *7*, Kakaó *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Uborka *6* En: 613 kj /146 kc; Feh:6,6gr Szh:18gr;Cuk:0,3gr;Só:0,7gr Zsir:8,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej	Trappista sajtos szendvics *1,7*, tejeskávé *7* En: 1134 kj /270 kc; Feh:12,4gr Szh:28gr;Cuk:5,3gr;Só:0,9gr Zsir:12,5gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Körözött *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* En: 718 kj /171 kc; Feh:12,4gr Szh:22gr;Cuk:1,4gr;Só:0,3gr Zsir:6,1gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Paradicsom, sajtkrém *7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Kenyér (fehér) *1* En: 728 kj /173 kc; Feh:8,8gr Szh:26gr;Cuk:1,4gr;Só:0,7gr Zsir:6,6gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
T i z ó r a i	Gyümölcs saláta En: 159 kj /38 kc; Feh:0,1gr Szh:12gr;Cuk:8,7gr;Só:0gr Zsir:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán En: 128 kj /31 kc; Feh:0,3gr Szh:7gr;Cuk:3,6gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	banán-epres-almapüré En: 228 kj /54 kc; Feh:0gr Szh:13gr;Cuk:9gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Kivi En: 222 kj /53 kc; Feh:1gr Szh:14gr;Cuk:9gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Őszibarack En: 164 kj /39 kc; Feh:1gr Szh:9gr;Cuk:8gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b b é d	Csirkeraagu leves *1,3*, Grízes tészta *1,3* En: 1379 kj /328 kc; Feh:16,3gr Szh:51gr;Cuk:6,8gr;Só:2,1gr Zsir:9,5gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	Fokhagyma krémleves *7*, Burgonyapüré *7*, Hentestokány *1* En: 2115 kj /503 kc; Feh:20,3gr Szh:50gr;Cuk:1gr;Só:3gr Zsir:28,7gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Zöldbabfőzelék *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Pulykapörkölt *1* En: 1925 kj /458 kc; Feh:18,3gr Szh:53gr;Cuk:1,7gr;Só:2,4gr Zsir:23,8gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Rizses hús, Almakompót En: 1547 kj /368 kc; Feh:11,8gr Szh:52gr;Cuk:18,5gr;Só:0,2gr Zsir:13,1gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr	Rakott kelkáposzta *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1703 kj /406 kc; Feh:18,6gr Szh:41gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1gr Zsir:17,2gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
U z s o n a	magyaros vajkrém 25% *7*, Diák kifli 30g *1,7*, Paradicsom, Olasz felvágott En: 721 kj /172 kc; Feh:6gr Szh:21gr;Cuk:2,1gr;Só:0,8gr Zsir:7gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kenyér teljeskiőrlésű *1*, sajtkrém *7*, Retek, Párizsi szalámi En: 438 kj /104 kc; Feh:5gr Szh:12gr;Cuk:0,6gr;Só:0,8gr Zsir:6gr;Tzs:3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	csirkemell sonka, Hella 50% növényi margarin, Kenyér (fehér) *1*, Pritamin paprika En: 491 kj /117 kc; Feh:3gr Szh:11gr;Cuk:0,1gr;Só:0,5gr Zsir:4,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén	Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Zöldpaprika En: 652 kj /155 kc; Feh:5,8gr Szh:17gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1gr Zsir:8,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Májkrémes kenyér *1*, Uborka *6* En: 489 kj /116 kc; Feh:4,5gr Szh:23gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1gr Zsir:6,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab	
	En: 3414 kj /813 kc; Feh:35 gr;Szh:108gr;Cuk:17,6gr;Só:3,8gr;Zsir:29,4 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr	En: 3293 kj /784 kc; Feh:32,2 gr;Szh:87gr;Cuk:5,5gr;Só:4,5gr;Zsir:43,3 gr;Tzs:8 gr;Kalc:0 gr	En: 3778 kj /899 kc; Feh:33,7 gr;Szh:105gr;Cuk:16,1gr;Só:3,9gr;Zsir:40,8 gr;Tzs:10,3 gr;Kalc:0 gr	En: 3139 kj /747 kc; Feh:30,9 gr;Szh:104gr;Cuk:29,3gr;Só:1,6gr;Zsir:27,2 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:0 gr	En: 3084 kj /734 kc; Feh:32,9 gr;Szh:98gr;Cuk:12,1gr;Só:2,9gr;Zsir:30,1 gr;Tzs:8,6 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: