

Heti étlap: 2025. 09. 22. - 2025. 09. 26. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 09. 22. hétfő	2025. 09. 23. kedd	2025. 09. 24. szerda	2025. 09. 25. csütörtök	2025. 09. 26. péntek	2025. 09. 27. szombat
R e g g e l i	zsalakrém *7*, Kenyér (fehér) *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 923 kj /220 kc; Feh:8,5gr Szh:34gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr Zsir:4,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Párizsikrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 808 kj /192 kc; Feh:7,5gr Szh:18gr;Cuk:0gr;Só:0,5gr Zsir:10,2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Fonott kalács *1,3,7*, Hella 50% növényi margarin, tejeskávé *7* En: 1196 kj /285 kc; Feh:6,8gr Szh:29gr;Cuk:7,4gr;Só:0,2gr Zsir:12,9gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Kenőmájas, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Paradicsom En: 849 kj /202 kc; Feh:9,6gr Szh:19gr;Cuk:0,9gr;Só:0,6gr Zsir:8,8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Löncs fv. *6*, Retek, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 616 kj /147 kc; Feh:8,8gr Szh:19gr;Cuk:0,3gr;Só:0,7gr Zsir:7,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej	
T i z ó r a i	Körte En: 117 kj /28 kc; Feh:0gr Szh:8gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Almakompót En: 269 kj /64 kc; Feh:0gr Szh:19gr;Cuk:17,5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Nektarin En: 165 kj /39 kc; Feh:1gr Szh:10gr;Cuk:7gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Szilva En: 244 kj /58 kc; Feh:0,7gr Szh:13gr;Cuk:10gr;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	
E b é d	Húsos -sajtos rakott tészta *1,3,7*, Almalé 100% En: 1409 kj /335 kc; Feh:19,2gr Szh:51gr;Cuk:10,4gr;Só:1,3gr Zsir:26gr;Tzs:10,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Tojásleves *1,3*, Aprópecsenye, Burgonyapüré *7* En: 2258 kj /538 kc; Feh:17,8gr Szh:60gr;Cuk:0gr;Só:3,3gr Zsir:26,1gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Párolt rizs, Tejfölös csirkemell tokány *1,7* En: 1604 kj /382 kc; Feh:13,2gr Szh:33gr;Cuk:0,4gr;Só:1gr Zsir:24,8gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Fasírt *1,3*, Kelkáposztafőzelék *1*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1496 kj /356 kc; Feh:18,5gr Szh:37gr;Cuk:0gr;Só:1,6gr Zsir:14,5gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	Rakott zöldbab *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1598 kj /381 kc; Feh:15,4gr Szh:53gr;Cuk:0,6gr;Só:1,2gr Zsir:11gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
U z s o n a	Delma light, Párizsi szalámi, Zöldpaprika, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 547 kj /130 kc; Feh:4,9gr Szh:18gr;Cuk:0,3gr;Só:0,7gr Zsir:4,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén	pizza sonka, Uborka *6*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Delma light En: 366 kj /87 kc; Feh:2,8gr Szh:17gr;Cuk:0,6gr;Só:1gr Zsir:6,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab	Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Olasz felvágott, Paradicsom, Delma light En: 585 kj /139 kc; Feh:5,4gr Szh:18gr;Cuk:1,2gr;Só:0,8gr Zsir:4,7gr;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	Vajkrém natúr 25% *7*, Szőlő, Kenyér (fehér) *1* En: 975 kj /232 kc; Feh:5,2gr Szh:45gr;Cuk:10,2gr;Só:0,8gr Zsir:3,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 2996 kj /713 kc; Feh:32,6 gr;Szh:111gr;Cuk:15,7gr;Só:2,8gr;Zsir: 35,1 gr;Tzs:12,4 gr;Kalc:0 gr	En: 3700 kj /881 kc; Feh:28 gr;Szh:114gr;Cuk:18,1gr;Só:4,8gr;Zsir: 43,1 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr	En: 3549 kj /845 kc; Feh:26,3 gr;Szh:90gr;Cuk:16gr;Só:2gr;Zsir:42,5 gr;Tzs:10,5 gr;Kalc:0 gr	En: 3241 kj /772 kc; Feh:34,5 gr;Szh:85gr;Cuk:11,3gr;Só:3,3gr;Zsir:3 1,4 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:0 gr	En: 3418 kj /814 kc; Feh:29,5 gr;Szh:130gr;Cuk:20,2gr;Só:2,7gr;Zsir: 21,6 gr;Tzs:2,9 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: