

Heti étlap: 2025. 09. 29. - 2025. 10. 03. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

| | 2025. 09. 29. hétfő | 2025. 09. 30. kedd | 2025. 10. 01. szerda | 2025. 10. 02. csütörtök | 2025. 10. 03. péntek | 2025. 10. 04. szombat |
|--|---|---|---|--|---|-----------------------|
| R e g g e l i | tojásrántotta *3*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1022 kj /243 kc; Feh:11,5gr Szh:18gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr Zsir:12,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej | Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Májkrémes kenyér *1*, Uborka *6* En: 823 kj /196 kc; Feh:9gr Szh:30gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1gr Zsir:9,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej | Virslí mustárral *10*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Kakaó *7* En: 958 kj /228 kc; Feh:11,2gr Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,5gr Zsir:11,3gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Mustár | Gabonapehely *1,7*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* En: 822 kj /196 kc; Feh:13,7gr Szh:89gr;Cuk:29gr;Só:0,8gr Zsir:6,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | zalakrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Retek, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* En: 944 kj /225 kc; Feh:9,8gr Szh:31gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6gr Zsir:5,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | |
| T i z ó r a i | Alma En: 130 kj /31 kc; Feh:0gr Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr | Körte En: 234 kj /56 kc; Feh:0gr Szh:16gr;Cuk:10gr;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 | Banán En: 299 kj /71 kc; Feh:0,7gr Szh:16gr;Cuk:8,4gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr | Gyümölcsle 100%-os alma En: 404 kj /96 kc; Feh:0gr Szh:24gr;Cuk:24gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr | |
| E b é d | Csirkeraagu leves *1,3*, Túrós tészta *1,3,7* En: 1660 kj /395 kc; Feh:25,8gr Szh:49gr;Cuk:4,4gr;Só:1,5gr Zsir:17,9gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej | Burgonya főzelék *1,7*, Vagdalt szelet pulykamellből *1,3*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1837 kj /437 kc; Feh:20,1gr Szh:41gr;Cuk:0,4gr;Só:1,5gr Zsir:26gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej | Párolt rizs, Temesvári szelet *1,7* En: 1953 kj /465 kc; Feh:17,3gr Szh:39gr;Cuk:1,1gr;Só:2,1gr Zsir:34,7gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | Rakott kelkáposzta *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1764 kj /420 kc; Feh:18,4gr Szh:36gr;Cuk:1,9gr;Só:1gr Zsir:21,1gr;Tzs:6,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | Zöldbableves *1,7*, Halrudacska *4*, Burgonyapüré *7* En: 2034 kj /484 kc; Feh:12,8gr Szh:58gr;Cuk:1,1gr;Só:2,4gr Zsir:23,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr Glutén, Hal, Tej | |
| U z s o n a | Vajkrém natúr 25% *7*, Zöldpaprika, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Párizsi szalámi En: 573 kj /136 kc; Feh:5,3gr Szh:17gr;Cuk:0,2gr;Só:0,7gr Zsir:6,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | Hella 50% növényi margarin, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Póréhagyma, csirkemell sonka En: 714 kj /170 kc; Feh:5,8gr Szh:17gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8gr Zsir:5,2gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr Glutén | Zöldpaprika, Olasz felvágott, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, sajtkrém *7* En: 573 kj /136 kc; Feh:6,1gr Szh:17gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9gr Zsir:6,3gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | diák korpás zsemle 30 g *1*, Margarin *7*, Zala felvágott, Retek En: 714 kj /170 kc; Feh:5,8gr Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:0,6gr Zsir:7,9gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tej | májusi felvágott, sajtos bagett 50g *1*, Zöldpaprika En: 392 kj /93 kc; Feh:6gr Szh:13gr;Cuk:0,6gr;Só:0,6gr Zsir:6,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr Glutén | |
| | En: 3384 kj /806 kc; Feh:42,6 gr;Szh:97gr;Cuk:15,6gr;Só:3gr;Zsir:36,9 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr | En: 3608 kj /859 kc; Feh:34,9 gr;Szh:104gr;Cuk:11,8gr;Só:3,4gr;Zsir:40,4 gr;Tzs:7,3 gr;Kalc:0 gr | En: 3649 kj /869 kc; Feh:35,5 gr;Szh:84gr;Cuk:8,5gr;Só:3,5gr;Zsir:52,3 gr;Tzs:8,7 gr;Kalc:0 gr | En: 3598 kj /857 kc; Feh:38,6 gr;Szh:161gr;Cuk:39,8gr;Só:2,4gr;Zsir:35,2 gr;Tzs:8,8 gr;Kalc:0 gr | En: 3774 kj /899 kc; Feh:28,6 gr;Szh:127gr;Cuk:26gr;Só:3,6gr;Zsir:35,1 gr;Tzs:3,9 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: