

Heti étlap: 2025. 10. 06. - 2025. 10. 10. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 10. 06. hétfő	2025. 10. 07. kedd	2025. 10. 08. szerda	2025. 10. 09. csütörtök	2025. 10. 10. péntek	2025. 10. 11. szombat
R e g g e l	Vajkrém natúr 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* En: 966 kj /230 kc; Feh:9,6gr Szh:27gr;Cuk:0,5gr;Só:0,6gr Zsir:8,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Sajtos melegszendvics *1,7*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Zöldpaprika En: 857 kj /204 kc; Feh:9,3gr Szh:29gr;Cuk:0,2gr;Só:0,6gr Zsir:4,9gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	sajtos pogácsa 100g *1,3,7*, Kakaó *7* En: 1101 kj /262 kc; Feh:8,6gr Szh:29gr;Cuk:1,3gr;Só:1,2gr Zsir:15,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Vajaskenyér *1*, Főtt tojás *3*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* En: 990 kj /236 kc; Feh:11,5gr Szh:29gr;Cuk:0,3gr;Só:0,5gr Zsir:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Sonkakrém *7*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 822 kj /196 kc; Feh:9,1gr Szh:20gr;Cuk:0gr;Só:0,5gr Zsir:7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
T i z ó r a i	Alma En: 650 kj /155 kc; Feh:0gr Szh:70gr;Cuk:55gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán turmix *7* En: 289 kj /69 kc; Feh:0,8gr Szh:15gr;Cuk:9,8gr;Só:0gr Zsir:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Tej	Gyümölcs saláta En: 159 kj /38 kc; Feh:0,1gr Szh:12gr;Cuk:8,7gr;Só:0gr Zsir:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Ivólé körte En: 330 kj /79 kc; Feh:0gr Szh:24gr;Cuk:18gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Sárgarépa En: 486 kj /116 kc; Feh:3gr Szh:24gr;Cuk:12gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b é d	Húsos makaróni *1,3*, Gyümölcslé 100%-os alma En: 1585 kj /377 kc; Feh:15,3gr Szh:70gr;Cuk:24,6gr;Só:1,2gr Zsir:23,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	Zöldbabfőzelék *1,7*, Pulykapörkölt *1*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1709 kj /407 kc; Feh:16,7gr Szh:43gr;Cuk:1,7gr;Só:2,1gr Zsir:23,5gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Rizses hús, Meggybefőtt En: 1298 kj /309 kc; Feh:11,9gr Szh:37gr;Cuk:4,9gr;Só:0,2gr Zsir:13,3gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr	Gulyásleves, Almás rétes *1* En: 1283 kj /305 kc; Feh:9,7gr Szh:29gr;Cuk:5,8gr;Só:1,1gr Zsir:16,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén	Rakott karfiol *1,7* En: 1332 kj /317 kc; Feh:13,1gr Szh:25gr;Cuk:0,9gr;Só:1,5gr Zsir:19,1gr;Tzs:4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
U z s o n n a	sajtos bagett 50g *1*, Zala felvágott, Retek En: 415 kj /99 kc; Feh:4,6gr Szh:13gr;Cuk:0,8gr;Só:0,5gr Zsir:2,5gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0gr Glutén	Löncs fv. *6*, diák korpás zsemle 30 g *1*, Delma light, Uborka *6* En: 382 kj /91 kc; Feh:4,9gr Szh:16gr;Cuk:0,7gr;Só:1,2gr Zsir:10,8gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab	kockasajt natúr *7*, Diák kifli 30g *1,7*, Párizsi szalámi En: 708 kj /168 kc; Feh:6,3gr Szh:20gr;Cuk:1,7gr;Só:1gr Zsir:7,2gr;Tzs:3,6gr;Kalc:71,4gr Glutén, Tej	Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Uborka *6* En: 647 kj /154 kc; Feh:5,8gr Szh:16gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5gr Zsir:12,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej	Sajtos kifli 30g *1,7*, Paradicsom, Párizsi szalámi En: 501 kj /119 kc; Feh:3,6gr Szh:17gr;Cuk:1,4gr;Só:1,1gr Zsir:2,7gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
	En: 3616 kj /861 kc; Feh:29,5 gr;Szh:179gr;Cuk:80,9gr;Só:2,2gr;Zsir:34,1 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr	En: 3237 kj /771 kc; Feh:31,7 gr;Szh:103gr;Cuk:12,4gr;Só:3,9gr;Zsir:39,5 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr	En: 3265 kj /777 kc; Feh:26,9 gr;Szh:97gr;Cuk:16,6gr;Só:2,4gr;Zsir:36,1 gr;Tzs:10,4 gr;Kalc:71,4 gr	En: 3250 kj /774 kc; Feh:27 gr;Szh:98gr;Cuk:24,6gr;Só:3,1gr;Zsir:35,4 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr	En: 3141 kj /748 kc; Feh:28,8 gr;Szh:86gr;Cuk:14,3gr;Só:3,1gr;Zsir:28,8 gr;Tzs:5,4 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: