Heti étlap: 2026. 11. 09. - 2026. 11. 13. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 11. 09. hétfő	2026. 11. 10. kedd	2026. 11. 11. szerda	2026. 11. 12. csütörtök	2026. 11. 13. péntek	2026. 11. 14. szombat
Reggeli	**Tojáskrém *3,10*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7***	**tömlős sajt *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Paradicsom, Kakaó *7***	**Sonkakrém, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7***	**Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Sajtos melegszendvics *1,7*, Uborka *6***	**Gabonapehely *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7***	
	En: 1125 kj /268 kc; Feh:10,3gr Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,6gr Zsír:9,4gr;Tzs:1,9gr;Kalc:308,5gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár	*En: 828 kj /197 kc; Feh:9,7gr Sznh:29gr;Cuk:1,2gr;Só:0,8gr Zsír:6,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:341,2gr Glutén, Tej*	*En: 793 kj /189 kc; Feh:8,5gr Sznh:26gr;Cuk:0,2gr;Só:0,5gr Zsír:3,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:230,3gr Glutén, Tej*	*En: 852 kj /203 kc; Feh:9,3gr Sznh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:1gr Zsír:9,1gr;Tzs:1,1gr;Kalc:277,8gr Glutén, Szójabab, Tej*	*En: 1132 kj /270 kc; Feh:8,4gr Sznh:47gr;Cuk:14,5gr;Só:0,4gr Zsír:4,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:215,5gr Glutén, Tej*	
Tízórai	**Gyümölcs saláta**	**Mandarin**	**Körte**	**Almalé 100%**	**Szőlő**	
	En: 159 kj /38 kc; Feh:0,2gr Sznh:11gr;Cuk:8,7gr;Só:0gr Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:9gr	*En: 182 kj /43 kc; Feh:1gr Sznh:14gr;Cuk:9gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	*En: 234 kj /56 kc; Feh:0gr Sznh:16gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:16gr*	*En: 45 kj /11 kc; Feh:0,1gr Sznh:11gr;Cuk:9gr;Só:0gr Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:7gr*	*En: 344 kj /82 kc; Feh:1gr Sznh:18gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:28gr*	
Ebéd	**Frankfurti leves *1,7*, Kenyér (fehér) *1*, derelye ízes *1,3***	**Finomfőzelék *1,7*, Sertéspörkölt, Kenyér (fehér) *1***	**Dubarry csirkemell *1,7*, bulgur zöldséges *1,6,8,11*, Cékla**	**sütőtök krémleves, Majorannás tokány, Burgonyapüré *7***	**Rakott zöldbab *1,7*, Kenyér (fehér) *1***	
	En: 2027 kj /483 kc; Feh:10,8gr Sznh:58gr;Cuk:5,3gr;Só:0,5gr Zsír:21,2gr;Tzs:4,1gr;Kalc:47,59gr Glutén, Tojás, Tej	*En: 1715 kj /408 kc; Feh:13,3gr Sznh:33gr;Cuk:3,2gr;Só:2,8gr Zsír:23,5gr;Tzs:3,8gr;Kalc:66,56gr Glutén, Tej*	*En: 1288 kj /307 kc; Feh:16,7gr Sznh:32gr;Cuk:2gr;Só:1,3gr Zsír:12,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:108,64gr Glutén, Szójabab, Tej, Dió, Szezámmag*	*En: 1532 kj /365 kc; Feh:13,1gr Sznh:42gr;Cuk:1,8gr;Só:1,8gr Zsír:15,9gr;Tzs:1,7gr;Kalc:61gr Tej*	*En: 1811 kj /431 kc; Feh:16,3gr Sznh:45gr;Cuk:0,9gr;Só:1,2gr Zsír:19,3gr;Tzs:4,8gr;Kalc:130,37gr Glutén, Tej*	
Uzsonna	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Vajkrém natúr 25% *7*, Uborka *6*, Zala felvágott**	**Delma light, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Párizsi szalámi, Uborka *6***	**Olasz felvágott, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Margarin *7*, Retek**	**Löncs fv. *6*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Hella 50% növényi margarin, Pritamin paprika**	**Diák kifli 30g *1,7*, Delma light, Zöldpaprika, Párizsi szalámi**	
	En: 712 kj /169 kc; Feh:5,8gr Sznh:22gr;Cuk:0,7gr;Só:1,3gr Zsír:10,2gr;Tzs:1gr;Kalc:71gr Glutén, Szójabab, Tej	*En: 758 kj /180 kc; Feh:6,5gr Sznh:27gr;Cuk:0,5gr;Só:1,4gr Zsír:9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:65,8gr Glutén, Szójabab*	*En: 695 kj /166 kc; Feh:5,2gr Sznh:16gr;Cuk:0,2gr;Só:0,8gr Zsír:9,1gr;Tzs:1,8gr;Kalc:55,2gr Glutén, Tej*	*En: 691 kj /165 kc; Feh:5,8gr Sznh:22gr;Cuk:0gr;Só:1gr Zsír:8,5gr;Tzs:3,5gr;Kalc:69,4gr Glutén, Szójabab*	*En: 716 kj /171 kc; Feh:5,7gr Sznh:26gr;Cuk:1,2gr;Só:0,8gr Zsír:5,1gr;Tzs:2,1gr;Kalc:29gr Glutén, Tej*	
	En: 4024 kj /958 kc; Feh:27,1 gr;Sznh:121gr;Cuk:14,8gr;Só:2,5gr;Zsír: 40,9 gr;Tzs:7 gr;Kalc:436,1 gr	*En: 3483 kj /829 kc; Feh:30,4 gr;Sznh:104gr;Cuk:13,9gr;Só:5gr;Zsír:39 ,4 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:473,56 gr*	*En: 3010 kj /717 kc; Feh:30,5 gr;Sznh:90gr;Cuk:12,4gr;Só:2,6gr;Zsír:2 5,1 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:410,14 gr*	*En: 3121 kj /743 kc; Feh:28,3 gr;Sznh:102gr;Cuk:11,2gr;Só:3,7gr;Zsír: 33,6 gr;Tzs:6,3 gr;Kalc:415,2 gr*	*En: 4003 kj /953 kc; Feh:31,4 gr;Sznh:135gr;Cuk:26,5gr;Só:2,4gr;Zsír: 29,5 gr;Tzs:7,1 gr;Kalc:402,87 gr*	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: