Heti étlap: 2026. 11. 23. - 2026. 11. 27. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 11. 23. hétfő	2026. 11. 24. kedd	2026. 11. 25. szerda	2026. 11. 26. csütörtök	2026. 11. 27. péntek	2026. 11. 28. szombat
Reggeli	**tojásrántotta *3*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7***	**Szendvics sonka *9,10*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Vajkrém natúr 25% *7*, Retek, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7***	**Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, kockasajt natúr *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Kenyér (fehér) *1*, Tea, Virsli mustárral *10***	**Vajaskenyér *1*, Uborka *6*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Ausztri felvágott**	
	En: 1167 kj /278 kc; Feh:13,8gr Sznh:25gr;Cuk:0gr;Só:0,9gr Zsír:12gr;Tzs:0,5gr;Kalc:310,12gr	*En: 884 kj /210 kc; Feh:10,1gr Sznh:26gr;Cuk:0,5gr;Só:0,7gr Zsír:7,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:294,6gr*	*En: 1010 kj /240 kc; Feh:10,7gr Sznh:31gr;Cuk:0,8gr;Só:0,9gr Zsír:6,9gr;Tzs:1,7gr;Kalc:550gr*	*En: 812 kj /193 kc; Feh:6,1gr Sznh:26gr;Cuk:10,2gr;Só:0,6gr Zsír:6,3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:8,4gr*	*En: 1018 kj /242 kc; Feh:13gr Sznh:32gr;Cuk:0,6gr;Só:1,1gr Zsír:20gr;Tzs:0,2gr;Kalc:293,1gr*	
	Glutén, Tojás, Tej	*Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	*Glutén, Tej*	*Glutén, Mustár*	*Glutén, Szójabab, Tej*	
Tízórai	**Mandarin**	**Alma**	**alma-banán-sárgarépa-eper-cékla püré**	**Almakompót**	**Banán turmix *7***	
	En: 364 kj /87 kc; Feh:2gr Sznh:28gr;Cuk:18gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	*En: 260 kj /62 kc; Feh:0,6gr Sznh:23gr;Cuk:22gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:20gr*	*En: 265 kj /63 kc; Feh:0,8gr Sznh:14gr;Cuk:11,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	*En: 243 kj /58 kc; Feh:0,2gr Sznh:16gr;Cuk:15,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:8,01gr*	*En: 289 kj /69 kc; Feh:0,8gr Sznh:15gr;Cuk:9,8gr;Só:0gr Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:62gr*	
					Tej	
Ebéd	**Bolonyai spagetti *1,3,6,7,9,10*, Almalé 100%**	**Paradicsomos burgonyafőzelék *1*, Sertéspörkölt, Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Póréhagyma krémleves, Sült csirkecomb, Párolt rizs kukoricával, Cékla**	**Aprópecsenye, Burgonyapüré *7*, Vegyes savanyúság**	**Rakott karfiol *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1***	
	En: 1672 kj /398 kc; Feh:19,3gr Sznh:52gr;Cuk:18,3gr;Só:1,5gr Zsír:22,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:129,67gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	*En: 1942 kj /462 kc; Feh:13,1gr Sznh:49gr;Cuk:8,7gr;Só:1,9gr Zsír:22gr;Tzs:2,4gr;Kalc:71,6gr*	*En: 1844 kj /439 kc; Feh:15,1gr Sznh:43gr;Cuk:1,1gr;Só:2,4gr Zsír:25,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:20,14gr*	*En: 1457 kj /347 kc; Feh:13,2gr Sznh:33gr;Cuk:0,1gr;Só:2,1gr Zsír:17,7gr;Tzs:1,1gr;Kalc:64,05gr*	*En: 1607 kj /383 kc; Feh:14,9gr Sznh:35gr;Cuk:0,7gr;Só:2,1gr Zsír:19,4gr;Tzs:4,1gr;Kalc:96,88gr*	
		Glutén		*Tej*	*Glutén, Tej*	
Uzsonna	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Delma light, Párizsi szalámi, Zöldpaprika**	**Kenőmájas, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Pritamin paprika**	**Zala felvágott, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Delma light, Zöldpaprika**	**sonkás-margarinos szendvics *1,7,9,10*, Uborka *6***	**Vajkrém natúr 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Paradicsom, Párizsi szalámi**	
	En: 894 kj /213 kc; Feh:7,3gr Sznh:34gr;Cuk:0,6gr;Só:1,1gr Zsír:5,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:65,2gr	*En: 619 kj /147 kc; Feh:5,8gr Sznh:16gr;Cuk:0gr;Só:0,6gr Zsír:6gr;Tzs:0,7gr;Kalc:49,4gr*	*En: 659 kj /157 kc; Feh:6,4gr Sznh:23gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9gr Zsír:3,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:52,6gr*	*En: 650 kj /155 kc; Feh:4,2gr Sznh:16gr;Cuk:0,3gr;Só:1,2gr Zsír:14,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:52gr*	*En: 819 kj /195 kc; Feh:6,7gr Sznh:22gr;Cuk:1,4gr;Só:1,1gr Zsír:8,5gr;Tzs:2gr;Kalc:70,6gr*	
	Glutén	*Glutén*	*Glutén*	*Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*Glutén, Tej*	
	En: 4097 kj /976 kc; Feh:42,4 gr;Sznh:139gr;Cuk:36,8gr;Só:3,5gr;Zsír: 39,3 gr;Tzs:5 gr;Kalc:504,99 gr	*En: 3705 kj /882 kc; Feh:29,6 gr;Sznh:115gr;Cuk:31,2gr;Só:3,2gr;Zsír: 35,1 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:435,6 gr*	*En: 3777 kj /899 kc; Feh:33 gr;Sznh:112gr;Cuk:13,7gr;Só:4,2gr;Zsír: 35,7 gr;Tzs:6,3 gr;Kalc:622,74 gr*	*En: 3163 kj /753 kc; Feh:23,7 gr;Sznh:92gr;Cuk:26,1gr;Só:3,9gr;Zsír:3 8,8 gr;Tzs:3,3 gr;Kalc:132,46 gr*	*En: 3734 kj /889 kc; Feh:35,4 gr;Sznh:104gr;Cuk:12,5gr;Só:4,3gr;Zsír: 48,2 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:522,58 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: