Heti étlap: 2026. 11. 30. - 2026. 12. 04. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2026. 11. 30. hétfő	2026. 12. 01. kedd	2026. 12. 02. szerda	2026. 12. 03. csütörtök	2026. 12. 04. péntek	2026. 12. 05. szombat
Reggeli	**Körözött *7*, Kenyér(korpás) *1*, Tea** *En: 463 kj /110 kc; Feh:7,6gr Sznh:28gr;Cuk:11,8gr;Só:1gr Zsír:5,2gr;Tzs:3,5gr;Kalc:60,98gr* *Glutén, Tej*	**Párizsikrém *7*, Kenyér (félbarna) *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*** *En: 669 kj /159 kc; Feh:7gr Sznh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,5gr Zsír:6,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:185,44gr* *Glutén, Tej*	**Vajaskenyér *1*, Főtt tojás *3*, Paradicsom, Tea** *En: 797 kj /190 kc; Feh:6,2gr Sznh:32gr;Cuk:11gr;Só:0,5gr Zsír:3,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:58,7gr* *Glutén, Tojás*	**Sonkakrém, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, tejeskávé *7*** *En: 773 kj /184 kc; Feh:7,8gr Sznh:26gr;Cuk:5,2gr;Só:0,4gr Zsír:3,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:215,3gr* *Glutén, Tej*	**Gabonapehely *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*** *En: 654 kj /156 kc; Feh:6gr Sznh:23gr;Cuk:5,8gr;Só:0,2gr Zsír:3,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:194,2gr* *Glutén, Tej*	
Tízórai	**alma-banán-sárgarépa-eper-cékla püré** *En: 265 kj /63 kc; Feh:0,8gr Sznh:14gr;Cuk:11,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	**Banán** *En: 427 kj /102 kc; Feh:1gr Sznh:23gr;Cuk:12gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:110gr*	**Mandarin** *En: 182 kj /43 kc; Feh:1gr Sznh:14gr;Cuk:9gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr*	**Sütőtök** *En: 336 kj /80 kc; Feh:1,5gr Sznh:16gr;Cuk:3gr;Só:0gr Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:40gr*	**Körte** *En: 234 kj /56 kc; Feh:0gr Sznh:16gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:16gr*	
Ebéd	**Grízes tészta *1,3*, Almalé 100%, áfonya dzsem 45%-os** *En: 1339 kj /319 kc; Feh:7,1gr Sznh:60gr;Cuk:19,7gr;Só:0,9gr Zsír:9,1gr;Tzs:1,3gr;Kalc:19,19gr* *Glutén, Tojás*	**Zöldségleves *1,3*, gyros, pirított burgonya, Majonéz *3,10*** *En: 2513 kj /598 kc; Feh:11,1gr Sznh:28gr;Cuk:1,1gr;Só:1,5gr Zsír:47,3gr;Tzs:5gr;Kalc:22,35gr* *Glutén, Tojás, Mustár*	**Tökfőzelék *1,7*, Fasírt *1,3*, Kenyér (fehér) *1*** *En: 1972 kj /469 kc; Feh:17,2gr Sznh:38gr;Cuk:2,7gr;Só:1,7gr Zsír:25,8gr;Tzs:5,1gr;Kalc:62,97gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Bácskai rizsespulyka, Almakompót** *En: 1976 kj /471 kc; Feh:14,8gr Sznh:63gr;Cuk:15,7gr;Só:2,1gr Zsír:17,7gr;Tzs:1,8gr;Kalc:26,69gr*	**Rakott zöldbab *7*, Kenyér (fehér) *1*** *En: 1748 kj /416 kc; Feh:15,7gr Sznh:42gr;Cuk:0,9gr;Só:1,2gr Zsír:19,2gr;Tzs:4,8gr;Kalc:121,06gr* *Glutén, Tej*	
Uzsonna	**Zala felvágott, Delma light, Kenyér (fehér) *1*, Uborka *6*** *En: 543 kj /129 kc; Feh:5,5gr Sznh:18gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5gr Zsír:9,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:12,5gr* *Glutén, Szójabab*	**Sajtos kifli 30g *1,7*, Löncs fv. *6*** *En: 440 kj /105 kc; Feh:4,6gr Sznh:17gr;Cuk:0,8gr;Só:1,3gr Zsír:4,7gr;Tzs:2gr;Kalc:54gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	**Szendvics sonka *9,10*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, tömlős sajt *7*, Pritamin paprika** *En: 424 kj /101 kc; Feh:6,4gr Sznh:18gr;Cuk:0,7gr;Só:1,1gr Zsír:5,4gr;Tzs:3,3gr;Kalc:148,6gr* *Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	**Párizsi szalámi, Delma light, Paradicsom, Kenyér (fehér) *1*** *En: 679 kj /162 kc; Feh:5,6gr Sznh:24gr;Cuk:1,2gr;Só:0,9gr Zsír:4,7gr;Tzs:1,8gr;Kalc:8gr* *Glutén*	**Kenyér(korpás) *1*, Margarin *7*, Szendvics sonka *9,10*, Zöldpaprika** *En: 418 kj /100 kc; Feh:4,8gr Sznh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:1gr Zsír:10,9gr;Tzs:0,6gr;Kalc:6,4gr* *Glutén, Tej, Zeller, Mustár*	
	En: 2611 kj /622 kc; Feh:21 gr;Sznh:120gr;Cuk:43,7gr;Só:3,4gr;Zsír: 24 gr;Tzs:6,1 gr;Kalc:92,67 gr	*En: 4049 kj /964 kc; Feh:23,7 gr;Sznh:86gr;Cuk:14gr;Só:3,4gr;Zsír:58, 8 gr;Tzs:7,5 gr;Kalc:371,79 gr*	*En: 3375 kj /804 kc; Feh:30,8 gr;Sznh:103gr;Cuk:23,3gr;Só:3,3gr;Zsír: 34,2 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:270,27 gr*	*En: 3765 kj /896 kc; Feh:29,8 gr;Sznh:130gr;Cuk:25,1gr;Só:3,4gr;Zsír: 26,8 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:289,99 gr*	*En: 3054 kj /727 kc; Feh:26,5 gr;Sznh:100gr;Cuk:16,9gr;Só:2,4gr;Zsír: 33,5 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:337,66 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: