

# Heti étlap: 2025. 06. 02. - 2025. 06. 06. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 06. 02. hétfő	2025. 06. 03. kedd	2025. 06. 04. szerda	2025. 06. 05. csütörtök	2025. 06. 06. péntek	2025. 06. 07. szombat
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	<b>Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, tömlős sajt *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 834 kj /199 kc; Feh: 9,7 gr; Sznh:30gr;Cuk:0,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tojáskrém *3,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Lilahagyma, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 867 kj /206 kc; Feh: 8,2 gr; Sznh:24gr;Cuk:0gr;Só:1,4 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Házi csirkehús krém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tea, Paradicsom</b>  <i>En: 794 kj /189 kc; Feh: 12,8 gr; Sznh:27gr;Cuk:10,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:7,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Kakaós kalács *1,7*, Delma light, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 876 kj /209 kc; Feh: 7,6 gr; Sznh:30gr;Cuk:2,7gr;Só:0,3 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>kockasajt natúr *7*, Kakaó *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika</b>  <i>En: 810 kj /193 kc; Feh: 8,7 gr; Sznh:25gr;Cuk:0,9gr;Só:0,7 gr; Zsír:5,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:71,4 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Banán</b>  <i>En: 214 kj /51 kc; Feh: 0,5 gr; Sznh:12gr;Cuk:6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Őszibarack</b>  <i>En: 164 kj /39 kc; Feh: 1 gr; Sznh:9gr;Cuk:8gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Kivi</b>  <i>En: 222 kj /53 kc; Feh: 1 gr; Sznh:14gr;Cuk:9gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Banán</b>  <i>En: 214 kj /51 kc; Feh: 0,5 gr; Sznh:12gr;Cuk:6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Almakompót</b>  <i>En: 180 kj /43 kc; Feh: 0 gr; Sznh:14gr;Cuk:12,6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Sertésraguleves tárkonyos *1,3,6,7*, derelye *1,3*, Alma</b>  <i>En: 1638 kj /390 kc; Feh: 12,6 gr; Sznh:59gr;Cuk:17,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Stefánia vagdalt *1,3*, Burgonya főzelék *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1734 kj /413 kc; Feh: 16,9 gr; Sznh:51gr;Cuk:0,5gr;Só:2,3 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Rizsesmáj *1*, Zöldbableves *1,7*, Cékla</b>  <i>En: 1495 kj /356 kc; Feh: 14 gr; Sznh:46gr;Cuk:5,6gr;Só:2,1 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>kertészleves, Húsos rakott tészta *1,3,7*, Alma</b>  <i>En: 1498 kj /357 kc; Feh: 19,6 gr; Sznh:59gr;Cuk:13,9gr;Só:2,3 gr; Zsír:23,7gr;Tzs:5,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Gulyásleves, Tejbegríz *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2045 kj /487 kc; Feh: 16,9 gr; Sznh:66gr;Cuk:24,3gr;Só:1,2 gr; Zsír:16,4gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>pizza sonka, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Delma light, Uborka *6*</b>  <i>En: 713 kj /170 kc; Feh: 5,2 gr; Sznh:33gr;Cuk:0,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Sajtos kifli 30g *1,7*, Delma light, Olasz felvágott, Pritamin paprika</b>  <i>En: 735 kj /175 kc; Feh: 5,7 gr; Sznh:23gr;Cuk:1,1gr;Só:1,4 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zala felvágott, Margarin *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika</b>  <i>En: 775 kj /184 kc; Feh: 6,2 gr; Sznh:22gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Párizsi szalámi, Uborka *6*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Vajkrém natúr 25% *7*</b>  <i>En: 676 kj /161 kc; Feh: 5,6 gr; Sznh:22gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Retek</b>  <i>En: 647 kj /154 kc; Feh: 5,8 gr; Sznh:16gr;Cuk:0,6gr;Só:1,1 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 3399 kj /809 kc; Feh:28 gr;Sznh:134gr;Cuk:24,6gr;Só:3gr;Zsír:29,7 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3500 kj /833 kc; Feh:31,8 gr;Sznh:107gr;Cuk:9,6gr;Só:5gr;Zsír:29,5 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3287 kj /783 kc; Feh:34 gr;Sznh:110gr;Cuk:25,6gr;Só:4,5gr;Zsír:29,6 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3263 kj /777 kc; Feh:33,4 gr;Sznh:122gr;Cuk:23,1gr;Só:4,1gr;Zsír:41 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3682 kj /877 kc; Feh:31,3 gr;Sznh:121gr;Cuk:38,3gr;Só:3gr;Zsír:30,3 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:71,4 gr</i>	

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: