

# Heti étlap: 2025. 06. 16. - 2025. 06. 20. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 06. 16. hétfő	2025. 06. 17. kedd	2025. 06. 18. szerda	2025. 06. 19. csütörtök	2025. 06. 20. péntek	2025. 06. 21. szombat
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	<b>Párizsikrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 933 kj /222 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Fonott kalács *1,3,7*, Delma light, sárgabarack dzsem 70% gyümölcs, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 924 kj /220 kc; Feh: 7,6 gr; Szh:34gr;Cuk:5,9gr;Só:0,3 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Sajtos melegszendvics *1,7*, Pritamin paprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 840 kj /200 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:27gr;Cuk:0,2gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Gabonapehely *1,7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 711 kj /169 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:86gr;Cuk:29gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Kakaó *7*</b>  <i>En: 866 kj /206 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:25gr;Cuk:0,6gr;Só:0,6 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 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>Kivi</b>  <i>En: 222 kj /53 kc; Feh: 1 gr; Szh:14gr;Cuk:9gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Őszibarack befőtt</b>  <i>En: 124 kj /30 kc; Feh: 0 gr; Szh:30gr;Cuk:26gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Alma, Háztartási keksz *1*</b>  <i>En: 284 kj /68 kc; Feh: 0,9 gr; Szh:22gr;Cuk:11gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Banán</b>  <i>En: 214 kj /51 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:12gr;Cuk:6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Almalé 100%</b>  <i>En: 45 kj /11 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:11gr;Cuk:9gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Pulykaraguleves *1,3,9*, tejberizs *7*</b>  <i>En: 1454 kj /346 kc; Feh: 16,6 gr; Szh:57gr;Cuk:16,3gr;Só:1,5 gr; Zsír:7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Zöldbabfőzelék *1,7*, baromfi korong, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1484 kj /353 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:33gr;Cuk:1,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:23,9gr;Tzs:5,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Gyümölcsleves *1,7*, Sertéstokány *1,7*, Párolt rizs</b>  <i>En: 2010 kj /479 kc; Feh: 13 gr; Szh:55gr;Cuk:6,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:31,8gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Rakott kelkáposzta *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1595 kj /380 kc; Feh: 17,8 gr; Szh:36gr;Cuk:1,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:17,1gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Fokhagyma krémleves *7*, Halrudacska *4*, Burgonyapüré *7*, uborkasaláta *6*</b>  <i>En: 1661 kj /395 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:59gr;Cuk:6,7gr;Só:3,6 gr; Zsír:25gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Hal, Szőjabab, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>csirkemell sonka, Delma light, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Uborka *6*</b>  <i>En: 638 kj /152 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:22gr;Cuk:0,6gr;Só:1,4 gr; Zsír:5,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szőjabab</i>	<b>Sajtos kifli 30g *1,7*, Párizsi szalámi, Paradicsom</b>  <i>En: 783 kj /186 kc; Feh: 7 gr; Szh:18gr;Cuk:1,6gr;Só:1,6 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zala felvágott, sajtkrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Retek</b>  <i>En: 535 kj /127 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:17gr;Cuk:0,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Diák kifli 30g *1,7*, Delma light, májusi felvágott, Uborka *6*</b>  <i>En: 730 kj /174 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:32gr;Cuk:1,7gr;Só:1,3 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szőjabab, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Lilahagyma</b>  <i>En: 636 kj /151 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:16gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 3246 kj /773 kc; Feh:32,5 gr;Szh:117gr;Cuk:25,9gr;Só:3,5gr;Zsír:23 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3314 kj /789 kc; Feh:20,9 gr;Szh:115gr;Cuk:35,1gr;Só:3,3gr;Zsír:38 gr;Tzs:10,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3669 kj /874 kc; Feh:29,2 gr;Szh:121gr;Cuk:18,1gr;Só:2,7gr;Zsír:42,5 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3249 kj /774 kc; Feh:37,8 gr;Szh:166gr;Cuk:38gr;Só:3,1gr;Zsír:32,9 gr;Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3208 kj /764 kc; Feh:24,5 gr;Szh:111gr;Cuk:16,7gr;Só:5,2gr;Zsír:40,6 gr;Tzs:8 gr;Kalc:0 gr</i>	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szőjabab; 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: