

# Heti étlap: 2025. 06. 23. - 2025. 06. 27. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 06. 23. hétfő	2025. 06. 24. kedd	2025. 06. 25. szerda	2025. 06. 26. csütörtök	2025. 06. 27. péntek	2025. 06. 28. szombat
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	<b>Vajaskenyér *1*, Főtt tojás *3*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 1007 kj /240 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:30gr;Cuk:0,3gr;Só:0,5 gr; Zsír:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Konzerves melegszendvics *1,7*, Pritamin paprika, Kakaó *7*</b>  <i>En: 913 kj /217 kc; Feh: 9 gr; Szh:23gr;Cuk:0,1gr;Só:0,7 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Retek, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 1047 kj /249 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:30gr;Cuk:1gr;Só:0,8 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Kockasajt, kenyér *1,7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 827 kj /197 kc; Feh: 9,2 gr; Szh:23gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Kenőmájas, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Uborka *6*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 671 kj /160 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:23gr;Cuk:0,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Őszibarack</b>  <i>En: 164 kj /39 kc; Feh: 1 gr; Szh:9gr;Cuk:8gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Gyümölcs saláta</b>  <i>En: 159 kj /38 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:12gr;Cuk:8,7gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Alma</b>  <i>En: 130 kj /31 kc; Feh: 0 gr; Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</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>Nektarin</b>  <i>En: 165 kj /39 kc; Feh: 1 gr; Szh:10gr;Cuk:7gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Húsos -sajtos rakott tészta *1,3,7*, Almalé 100%</b>  <i>En: 1373 kj /327 kc; Feh: 19,1 gr; Szh:42gr;Cuk:3,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:25,9gr;Tzs:10,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Májgaluskaleves *1,3,9*, Burgonya főzelék *1,7*, Pulykapörkölt *1*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1625 kj /387 kc; Feh: 18,8 gr; Szh:41gr;Cuk:1,5gr;Só:1,9 gr; Zsír:19gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Rakott karfiol *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1406 kj /335 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:31gr;Cuk:0,9gr;Só:1,3 gr; Zsír:18,5gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya *7*, Almakompót</b>  <i>En: 1513 kj /360 kc; Feh: 15 gr; Szh:58gr;Cuk:19gr;Só:1,6 gr; Zsír:14,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Tej</i>	<b>Burgonyaleves virslivel *1*, Rizibízi, Halrudacska *4*, Majonéz *3,10*</b>  <i>En: 1813 kj /432 kc; Feh: 12,8 gr; Szh:53gr;Cuk:1,8gr;Só:1,9 gr; Zsír:20,3gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Hal, Mustár</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Párizsi szalámi, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Delma light, Paradicsom</b>  <i>En: 796 kj /189 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:29gr;Cuk:1,5gr;Só:1 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Diák kifli 30g *1,7*, Zala felvágott, Uborka *6*, sajtkrém *7*</b>  <i>En: 605 kj /144 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:20gr;Cuk:1,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:9,7gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>sajtos bagett 50g *1*, Delma light, Olasz felvágott, Zöldpaprika</b>  <i>En: 673 kj /160 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:20gr;Cuk:0,9gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Pritamin paprika</b>  <i>En: 635 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>	<b>Diák kifli 30g *1,7*, Vajkrém natúr 25% *7*, májusi felvágott, Paradicsom</b>  <i>En: 562 kj /134 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:20gr;Cuk:1,8gr;Só:0,7 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 3340 kj /795 kc; Feh:38,5 gr;Szh:110gr;Cuk:13gr;Só:2,7gr;Zsír:37,9 gr;Tzs:12,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3302 kj /786 kc; Feh:34,3 gr;Szh:96gr;Cuk:11,7gr;Só:3,9gr;Zsír:37,9 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3256 kj /775 kc; Feh:28,3 gr;Szh:94gr;Cuk:13,8gr;Só:2,8gr;Zsír:33,5 gr;Tzs:10 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3189 kj /759 kc; Feh:30,2 gr;Szh:109gr;Cuk:25,7gr;Só:3,4gr;Zsír:30,6 gr;Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3210 kj /764 kc; Feh:27 gr;Szh:106gr;Cuk:10,7gr;Só:3,4gr;Zsír:35,7 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 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: