

# Heti étlap: 2025. 07. 14. - 2025. 07. 18. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 07. 14. hétfő	2025. 07. 15. kedd	2025. 07. 16. szerda	2025. 07. 17. csütörtök	2025. 07. 18. péntek	2025. 07. 19. szombat
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	<b>Tojásrántotta *3*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 1150 kJ /274 kc; Feh: 13,2 gr; Sznh:21gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:13,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Gabonapehely *1,7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 711 kJ /169 kc; Feh: 12,2 gr; Sznh:86gr;Cuk:29gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Sonkakrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Uborka *6*, Kakaó *7*</b>  <i>En: 725 kJ /173 kc; Feh: 7,8 gr; Sznh:19gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Virslis mustárral *10*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tea</b>  <i>En: 797 kJ /190 kc; Feh: 7 gr; Sznh:21gr;Cuk:10,1gr;Só:0,5 gr; Zsír:8,5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Mustár</i>	<b>Fonott kalács *1,3,7*, Delma light, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 861 kJ /205 kc; Feh: 7,5 gr; Sznh:30gr;Cuk:2,6gr;Só:0,3 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Alma</b>  <i>En: 130 kJ /31 kc; Feh: 0 gr; Sznh:14gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>görögdiinnye</b>  <i>En: 122 kJ /29 kc; Feh: 0,5 gr; Sznh:6gr;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>Alma</b>  <i>En: 130 kJ /31 kc; Feh: 0 gr; Sznh:14gr;Cuk:11gr;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; Sznh:12gr;Cuk:8,7gr;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>Burgonyapüré *7*, baromfi korong, Csirkeragu leves *1,3*</b>  <i>En: 1596 kJ /380 kc; Feh: 14,7 gr; Sznh:49gr;Cuk:1,5gr;Só:2 gr; Zsír:16,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Rakott karfiol *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1656 kJ /394 kc; Feh: 15,5 gr; Sznh:40gr;Cuk:0,9gr;Só:1,9 gr; Zsír:19,5gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Póréhagyma krémleves, Csirkepörkölt *1*, Tésztaköret *1,3*</b>  <i>En: 1676 kJ /399 kc; Feh: 23,1 gr; Sznh:44gr;Cuk:0,6gr;Só:2,4 gr; Zsír:22,7gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Rakottburgonya *3,7*, Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 1567 kJ /373 kc; Feh: 11,3 gr; Sznh:42gr;Cuk:1,3gr;Só:2,3 gr; Zsír:17,2gr;Tzs:5,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Tojás, Tej</i>	<b>Paradicsomos húsgombóc *1,3*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1503 kJ /358 kc; Feh: 14,6 gr; Sznh:42gr;Cuk:15,4gr;Só:1,4 gr; Zsír:14,4gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Paradicsom</b>  <i>En: 652 kJ /155 kc; Feh: 5,8 gr; Sznh:16gr;Cuk:1gr;Só:1,1 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Párizsi szalámi, Delma light, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Pritamin paprika</b>  <i>En: 530 kJ /126 kc; Feh: 4,7 gr; Sznh:17gr;Cuk:0,3gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Diák kifli 30g *1,7*, kockasajt natúr *7*, Almalé 100%</b>  <i>En: 571 kJ /136 kc; Feh: 4,2 gr; Sznh:31gr;Cuk:10,7gr;Só:0,6 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:2gr;Kalc:71,4 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>magyaros vajkrém 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Zala felvágott</b>  <i>En: 608 kJ /145 kc; Feh: 5,9 gr; Sznh:17gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, 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: 3529 kJ /840 kc; Feh:33,7 gr;Sznh:101gr;Cuk:13,4gr;Só:3,8gr;Zsír:38,2 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3019 kJ /719 kc; Feh:32,9 gr;Sznh:149gr;Cuk:36,2gr;Só:3,5gr;Zsír:29,2 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3136 kJ /747 kc; Feh:36,1 gr;Sznh:103gr;Cuk:19,7gr;Só:4gr;Zsír:36,2 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:71,4 gr</i>	<i>En: 3103 kJ /739 kc; Feh:24,2 gr;Sznh:94gr;Cuk:22,6gr;Só:3,7gr;Zsír:31,1 gr;Tzs:10,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3170 kJ /755 kc; Feh:28 gr;Sznh:100gr;Cuk:27,3gr;Só:2,7gr;Zsír:28 gr;Tzs:3,7 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: