

Heti étlap: 2025. 07. 21. - 2025. 07. 25. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 07. 21. hétfő	2025. 07. 22. kedd	2025. 07. 23. szerda	2025. 07. 24. csütörtök	2025. 07. 25. péntek	2025. 07. 26. szombat
R e g e l	Tojáskrém *3,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* <i>En: 781 kj /186 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:1,3 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Körözött *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tea <i>En: 460 kj /110 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:22gr;Cuk:11,3gr;Só:0,5 gr; Zsír:2gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sajtos melegszendvics *1,7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Pritamin paprika <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>	tömlős sajt *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, pizza sonka, Retek, Kakaó *7* <i>En: 737 kj /175 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:25gr;Cuk:1,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:8,5gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós kalács *1,7*, Delma light, sárgabarack dzsem 70% gyümölcs, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* <i>En: 802 kj /191 kc; Feh: 6,9 gr; Szh:29gr;Cuk:5,2gr;Só:0,2 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
T í z ó r a i	Alma <i>En: 130 kj /31 kc; Feh: 0 gr; Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Banán <i>En: 427 kj /102 kc; Feh: 1 gr; Szh:23gr;Cuk:12gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Körte <i>En: 234 kj /56 kc; Feh: 0 gr; Szh:16gr;Cuk:10gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Nektarin <i>En: 165 kj /39 kc; Feh: 1 gr; Szh:10gr;Cuk:7gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Alma <i>En: 130 kj /31 kc; Feh: 0 gr; Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
E b é d	Bolonyai spagetti *1,3,7*, Ivólé körte <i>En: 1812 kj /431 kc; Feh: 18,8 gr; Szh:56gr;Cuk:21,2gr;Só:1,5 gr; Zsír:22,1gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Rakott kelkáposzta *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1703 kj /406 kc; Feh: 18,6 gr; Szh:41gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:17,2gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Burgonya főzelék *1,7*, Sertéspörkölt *1*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1642 kj /391 kc; Feh: 16,5 gr; Szh:42gr;Cuk:0,5gr;Só:1,9 gr; Zsír:17,9gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Édes-savanyú csirke, Párolt rizs, Brokkoli krémleves *1,3,7* <i>En: 1775 kj /423 kc; Feh: 15,4 gr; Szh:46gr;Cuk:5,9gr;Só:6 gr; Zsír:22,5gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Paradicsomleves *1,3*, Hentestokány *1*, Tésztaköret *1,3* <i>En: 2111 kj /503 kc; Feh: 20,9 gr; Szh:43gr;Cuk:14gr;Só:2,9 gr; Zsír:27,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	
U z s o n a	Sonkás-vajas szendvics *1,7*, Uborka *6* <i>En: 492 kj /117 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:16gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Sajtos kifli 30g *1,7*, Párizsi szalámi, Paradicsom <i>En: 592 kj /141 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:17gr;Cuk:1,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Delma light, Zala felvágott, Uborka *6* <i>En: 668 kj /159 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:23gr;Cuk:0,8gr;Só:1,3 gr; Zsír:8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Májkrémcs kenyér *1*, Zöldpaprika <i>En: 494 kj /118 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:24gr;Cuk:1,1gr;Só:0,7 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Pritamin paprika <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>	
	<i>En: 3215 kj /765 kc; Feh:32,5 gr;Szh:105gr;Cuk:32,8gr;Só:4,3gr;Zsír:41,1 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3182 kj /758 kc; Feh:31 gr;Szh:103gr;Cuk:26gr;Só:2,8gr;Zsír:23,9 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3385 kj /806 kc; Feh:32 gr;Szh:109gr;Cuk:11,5gr;Só:3,8gr;Zsír:30,8 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3171 kj /755 kc; Feh:30,6 gr;Szh:105gr;Cuk:15,1gr;Só:7,5gr;Zsír:33 gr;Tzs:8,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3678 kj /876 kc; Feh:33,3 gr;Szh:101gr;Cuk:30,5gr;Só:4,2gr;Zsír:40,1 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: