

Heti étlap: 2025. 07. 28. - 2025. 08. 01. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 07. 28. hétfő	2025. 07. 29. kedd	2025. 07. 30. szerda	2025. 07. 31. csütörtök	2025. 08. 01. péntek	2025. 08. 02. szombat
R e g e l	Vajkrém natúr 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 657 kj /156 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:19gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Trappista sajt *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Hella 50% növényi margarin, Kakaó *7*, Paradicsom En: 995 kj /237 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:23gr;Cuk:0,7gr;Só:0,6 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Kakaós kalács *1,7*, Delma light, sárgabarack dzsem 70% gyümölcs, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 1175 kj /280 kc; Feh: 9,2 gr; Szh:44gr;Cuk:5,4gr;Só:0,5 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Vajaskenyér *1*, Főtt tojás *3*, Uborka *6*, Tea En: 845 kj /201 kc; Feh: 7,6 gr; Szh:33gr;Cuk:10,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:8,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab	Sajtos melegszendvics *1,7*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 857 kj /204 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:29gr;Cuk:0,2gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
T í z ó r a i	Alma En: 130 kj /31 kc; Feh: 0 gr; Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Banán En: 128 kj /31 kc; Feh: 0,3 gr; Szh:7gr;Cuk:3,6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	görögdinnye En: 122 kj /29 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:6gr;Cuk:6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Alma, Babapiskóta *1,3,7* En: 387 kj /92 kc; Feh: 1,8 gr; Szh:22gr;Cuk:5,5gr;Só:0 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	reszelt sárgarépa En: 130 kj /31 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:7gr;Cuk:5,6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
E b é d	Húsgombóc *3*, Főtt burgonya, Gyümölcsmártás *1,7* En: 1539 kj /366 kc; Feh: 18,1 gr; Szh:72gr;Cuk:6,4gr;Só:3 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Fokhagyma krémleves *7*, Sült csirkecomb, Rizi-bizi, Vegyes savanyúság En: 1357 kj /323 kc; Feh: 15,6 gr; Szh:38gr;Cuk:1,6gr;Só:1,8 gr; Zsír:20,6gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0 gr Tej	Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10*, Tésztaköret *1,3* En: 1393 kj /332 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:32gr;Cuk:6,3gr;Só:2,1 gr; Zsír:22,5gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár	Zöldbabfőzelék *1,7*, Pulykapörkölt *1*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1600 kj /381 kc; Feh: 15,9 gr; Szh:38gr;Cuk:1,7gr;Só:2 gr; Zsír:23,4gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Brassói apropecsenye *1*, Burgonyapüré *7*, Almakompót En: 1643 kj /391 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:64gr;Cuk:18,4gr;Só:2,1 gr; Zsír:9,9gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
U z s o n n a	Sonkakrém *7*, sajtos bagett 50g *1*, Uborka *6* En: 848 kj /202 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:27gr;Cuk:2,2gr;Só:2,8 gr; Zsír:25,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Kenőmájas, Pritamin paprika En: 869 kj /207 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:15gr;Cuk:0gr;Só:1,1 gr; Zsír:11,5gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr Glutén	Olasz felvágott, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, tömlős sajt *7*, Zöldpaprika En: 702 kj /167 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:23gr;Cuk:0,6gr;Só:1,2 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	diák zsemle 30g *1*, Párizsikrém *7*, Retek En: 630 kj /150 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:19gr;Cuk:0,4gr;Só:0,6 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	magyaros vajkrém 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zala felvágott, Paradicsom En: 609 kj /145 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:17gr;Cuk:0,9gr;Só:0,9 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
	En: 3174 kj /756 kc; Feh:33,4 gr;Szh:132gr;Cuk:19,9gr;Só:6,2gr;Zsír:41 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 3349 kj /797 kc; Feh:34,3 gr;Szh:83gr;Cuk:5,9gr;Só:3,5gr;Zsír:41,6 gr;Tzs:9,8 gr;Kalc:0 gr	En: 3393 kj /808 kc; Feh:31,3 gr;Szh:105gr;Cuk:18,3gr;Só:3,7gr;Zsír:37,2 gr;Tzs:10,7 gr;Kalc:0 gr	En: 3461 kj /824 kc; Feh:29,5 gr;Szh:112gr;Cuk:18,1gr;Só:3,5gr;Zsír:40 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr	En: 3239 kj /771 kc; Feh:30,2 gr;Szh:116gr;Cuk:25,1gr;Só:3,6gr;Zsír:20,2 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr	

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: