

Heti étlap: 2025. 08. 04. - 2025. 08. 08. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 08. 04. hétfő	2025. 08. 05. kedd	2025. 08. 06. szerda	2025. 08. 07. csütörtök	2025. 08. 08. péntek	2025. 08. 09. szombat
R e g e l	Tojáskrém *3,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 773 kj /184 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:1,3 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Gabonapehely *1,7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* 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 Glutén, Tej	tömlős sajt *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Uborka *6*, Kakaó *7* En: 629 kj /150 kc; Feh: 8,9 gr; Szh:20gr;Cuk:1,1gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Párizsikrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 825 kj /196 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Kockasajt, kenyér *1,7*, tejeskávét *7*, Pritamin paprika En: 916 kj /218 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:29gr;Cuk:5,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,7gr;Tzs:0gr;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	görögdinnye En: 122 kj /29 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:6gr;Cuk:6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Sárgadinnye En: 155 kj /37 kc; Feh: 0 gr; Szh:8gr;Cuk:5gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Nektarin, Tea En: 342 kj /81 kc; Feh: 1,4 gr; Szh:21gr;Cuk:17gr;Só:0 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Banán En: 214 kj /51 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:12gr;Cuk:6gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
E b é d	Burgonyaleves virslivel *1*, Túrógombóc *1,3,7* En: 1717 kj /409 kc; Feh: 17,1 gr; Szh:74gr;Cuk:16,1gr;Só:2,3 gr; Zsír:23,5gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Zöldborsó főzelék *1,7*, baromfi korong, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1960 kj /467 kc; Feh: 13,8 gr; Szh:40gr;Cuk:9,3gr;Só:1,6 gr; Zsír:30,7gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Gyümölcsleves *1,7*, Halrudacska *4*, Burgonyapüré *7* En: 2108 kj /502 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:72gr;Cuk:5,3gr;Só:1,9 gr; Zsír:26,7gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Hal, Tej	Majorannás tokány, Párolt rizs kukoricával, Csemege uborka En: 1748 kj /416 kc; Feh: 14,2 gr; Szh:39gr;Cuk:0gr;Só:2,2 gr; Zsír:23,3gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr	Erdélyi rakottkáposzta *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Ivólé körte En: 1932 kj /460 kc; Feh: 12 gr; Szh:53gr;Cuk:19,3gr;Só:2,7 gr; Zsír:23,4gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
U z s o n n a	Zala felvágott, Delma light, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Paradicsom En: 543 kj /129 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:17gr;Cuk:0,9gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,5gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén	Sonkás-vajas szendvics *1,7*, Pritamin paprika En: 480 kj /114 kc; Feh: 6 gr; Szh:15gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Kópé fv., Diák kifli 30g *1,7*, Delma light, Retek En: 561 kj /134 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:26gr;Cuk:1,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Olasz felvágott, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Hella 50% növényi margarin, Uborka *6* En: 628 kj /150 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:11gr;Cuk:0,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Uborka *6* En: 647 kj /154 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:16gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:12,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	
	En: 3163 kj /753 kc; Feh:30 gr;Szh:125gr;Cuk:28,1gr;Só:4,4gr;Zsír:35,7 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr	En: 3272 kj /779 kc; Feh:32,4 gr;Szh:148gr;Cuk:44,7gr;Só:3,6gr;Zsír:42 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr	En: 3453 kj /822 kc; Feh:28,9 gr;Szh:125gr;Cuk:12,7gr;Só:3,8gr;Zsír:42,2 gr;Tzs:7,7 gr;Kalc:0 gr	En: 3543 kj /843 kc; Feh:27,7 gr;Szh:89gr;Cuk:17,3gr;Só:3,8gr;Zsír:46,3 gr;Tzs:7 gr;Kalc:0 gr	En: 3709 kj /883 kc; Feh:27,5 gr;Szh:110gr;Cuk:31,1gr;Só:5,5gr;Zsír:43,4 gr;Tzs:5,8 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: