

# Heti étlap: 2025. 08. 11. - 2025. 08. 15. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 08. 11. hétfő	2025. 08. 12. kedd	2025. 08. 13. szerda	2025. 08. 14. csütörtök	2025. 08. 15. péntek	2025. 08. 16. szombat
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	<b>Sajtos melegszendvics *1,7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Zöldpaprika</b>  <i>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</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Fonott kalács *1,3,7*, Delma light, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 992 kj /236 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:35gr;Cuk:3,4gr;Só:0,3 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>tojásrántotta *3*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 1039 kj /247 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:12,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*, tömlős sajt *7*, Uborka *6*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 605 kj /144 kc; Feh: 8 gr; Szh:19gr;Cuk:0,7gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Májkrémes kenyér *1*, Zöldpaprika, Kakaó *7*</b>  <i>En: 831 kj /198 kc; Feh: 9 gr; Szh:31gr;Cuk:1,2gr;Só:0,7 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Almakompót</b>  <i>En: 269 kj /64 kc; Feh: 0 gr; Szh:19gr;Cuk:17,5gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Körte</b>  <i>En: 234 kj /56 kc; Feh: 0 gr; Szh:16gr;Cuk:10gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Banán</b>  <i>En: 427 kj /102 kc; Feh: 1 gr; Szh:23gr;Cuk:12gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>görögdinnye</b>  <i>En: 122 kj /29 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:6gr;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>Palócleves *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Gránátkocka *1,3*</b>  <i>En: 1869 kj /445 kc; Feh: 19,3 gr; Szh:91gr;Cuk:1,7gr;Só:2,2 gr; Zsír:17,3gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Sült csirkecomb, Burgonyapüré *7*, Csemege uborka</b>  <i>En: 1435 kj /342 kc; Feh: 16,3 gr; Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:2,3 gr; Zsír:16,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Tej</i>	<b>Bácskai rizsespulyka, kertészleves, Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 1623 kj /386 kc; Feh: 15,8 gr; Szh:52gr;Cuk:1,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Májgaluskaleves *1,3,9*, Sertéspörkölt *1*, Tésztaköret *1,3*</b>  <i>En: 1581 kj /377 kc; Feh: 20 gr; Szh:30gr;Cuk:1gr;Só:2,6 gr; Zsír:20,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Tökfőzelék *1,7*, Húsgombóc *3*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1523 kj /363 kc; Feh: 15,8 gr; Szh:40gr;Cuk:6,8gr;Só:2,4 gr; Zsír:16,6gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Diák kifli 30g *1,7*, Delma light, Olasz felvágott, Paradicsom</b>  <i>En: 754 kj /180 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:26gr;Cuk:1,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*, sajtkrém *7*, Párizsi szalámi, Zöldpaprika</b>  <i>En: 544 kj /130 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:17gr;Cuk:0,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Vajaskenyér *1*, Kópé fv., Uborka *6*</b>  <i>En: 497 kj /118 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:22gr;Cuk:0,5gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>sajtos bagett 50g *1*, Delma light, Párizsi szalámi, Retek</b>  <i>En: 948 kj /226 kc; Feh: 9,2 gr; Szh:30gr;Cuk:1,6gr;Só:1 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Kenyér (fehér) *1*, zalakrém *7*, Paradicsom</b>  <i>En: 282 kj /67 kc; Feh: 2 gr; Szh:11gr;Cuk:0,6gr;Só:0,3 gr; Zsír:1,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 3749 kj /893 kc; Feh:34,8 gr; Szh:165gr;Cuk:21,2gr;Só:3,6gr;Zsír:27,5 gr; Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3206 kj /763 kc; Feh:30,2 gr; Szh:110gr;Cuk:13,7gr;Só:3,5gr;Zsír:29 gr; Tzs:6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3585 kj /854 kc; Feh:34,6 gr; Szh:116gr;Cuk:13,9gr;Só:3,8gr;Zsír:31,8 gr; Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3256 kj /775 kc; Feh:37,7 gr; Szh:86gr;Cuk:9,3gr;Só:4,5gr;Zsír:37,7 gr; Tzs:6,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2801 kj /667 kc; Feh:27,8 gr; Szh:93gr;Cuk:15,7gr;Só:3,5gr;Zsír:23 gr; Tzs:3,3 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: