

Heti étlap: 2025. 08. 18. - 2025. 08. 22. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 08. 18. hétfő	2025. 08. 19. kedd	2025. 08. 20. szerda	2025. 08. 21. csütörtök	2025. 08. 22. péntek	2025. 08. 23. szombat
R e g g e l i	Virslí mustárral *10*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 1063 kj /253 kc; Feh:11,9gr Szh:23gr;Cuk:0,1gr;Só:0,6gr Zsir:11,4gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej, Mustár	Tojáskrém *3,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Uborka *6*, Kakaó *7* En: 879 kj /209 kc; Feh:8,3gr Szh:23gr;Cuk:0,3gr;Só:1,8gr Zsir:13,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szőjabab, Tej		Körözött *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 881 kj /210 kc; Feh:12,5gr Szh:29gr;Cuk:1,4gr;Só:0,6gr Zsir:6,3gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kockasajt, kenyér *1,7*, Zöldpaprika, tejeskávét *7* En: 933 kj /222 kc; Feh:9,5gr Szh:30gr;Cuk:5,3gr;Só:0,8gr Zsir:7,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
T i z ó r a i	Őszibarack En: 164 kj /39 kc; Feh:1gr Szh:9gr;Cuk:8gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	görögdinnye En: 122 kj /29 kc; Feh:0,5gr Szh:6gr;Cuk:6gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr		Sárgadinnye En: 155 kj /37 kc; Feh:0gr Szh:8gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Gyümölcs saláta En: 159 kj /38 kc; Feh:0,1gr Szh:12gr;Cuk:8,7gr;Só:0gr Zsir:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b é d	Rakott karfiol *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Almalé 100% En: 1555 kj /370 kc; Feh:14,8gr Szh:36gr;Cuk:2,2gr;Só:1,8gr Zsir:19,4gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Burgonya főzelék *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Fasírt *1,3* En: 1621 kj /386 kc; Feh:17,7gr Szh:46gr;Cuk:0,4gr;Só:1,6gr Zsir:13,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej		Bácskai rizsespulyka, Meggybefőtt En: 1541 kj /367 kc; Feh:12gr Szh:42gr;Cuk:2,8gr;Só:0,7gr Zsir:17,1gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr	Húsgombóc leves *1,3*, Tejbegrít *7* En: 1454 kj /346 kc; Feh:15,8gr Szh:52gr;Cuk:24,8gr;Só:1,1gr Zsir:8,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	Párizsis szendvics *1,7*, Zöldpaprika En: 995 kj /237 kc; Feh:7gr Szh:34gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1gr Zsir:9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Ausztri felvágott, Delma light, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Paradicsom En: 571 kj /136 kc; Feh:6,9gr Szh:22gr;Cuk:0,9gr;Só:0,5gr Zsir:9,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén		Vajkrém natúr 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zala felvágott, Pritamin paprika En: 680 kj /162 kc; Feh:6,2gr Szh:16gr;Cuk:0,5gr;Só:1gr Zsir:7,4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Uborka *6* En: 647 kj /154 kc; Feh:5,8gr Szh:16gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5gr Zsir:12,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Szőjabab, Tej	
	En: 3777 kj /899 kc; Feh:34,7 gr;Szh:102gr;Cuk:10,6gr;Só:3,5gr;Zsir:39,8 gr;Tzs:8,1 gr;Kalc:0 gr	En: 3193 kj /760 kc; Feh:33,3 gr;Szh:98gr;Cuk:7,6gr;Só:3,9gr;Zsir:36,5 gr;Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr		En: 3257 kj /776 kc; Feh:30,7 gr;Szh:95gr;Cuk:9,8gr;Só:2,2gr;Zsir:30,8 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr	En: 3194 kj /760 kc; Feh:31,1 gr;Szh:110gr;Cuk:39,4gr;Só:3,3gr;Zsir:28,7 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szőjabab; 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: