

Heti étlap: 2025. 08. 25. - 2025. 08. 30. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 08. 25. hétfő	2025. 08. 26. kedd	2025. 08. 27. szerda	2025. 08. 28. csütörtök	2025. 08. 29. péntek	2025. 08. 30. szombat
R e g g e l i	Párizsikrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 933 kj /222 kc; Feh:8,5gr Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr Zsir:10,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Tojáskrém *3,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Pritamin paprika En: 864 kj /206 kc; Feh:8gr Szh:23gr;Cuk:0gr;Só:1,4gr Zsir:8,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Sonkakrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika, Kakaó *7* En: 838 kj /200 kc; Feh:8,6gr Szh:24gr;Cuk:0,1gr;Só:0,6gr Zsir:6,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Szalámis-vajas szendvics *1,7*, tejeskávé *7*, Pritamin paprika En: 1058 kj /252 kc; Feh:10,1gr Szh:29gr;Cuk:5,4gr;Só:1,1gr Zsir:11,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Vajaskenyér *1*, Zöldpaprika, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Főtt tojás *3* En: 1016 kj /242 kc; Feh:11,8gr Szh:30gr;Cuk:0,3gr;Só:0,5gr Zsir:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	
T i z ó r a i	Alma En: 130 kj /31 kc; Feh:0gr Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Szilva En: 244 kj /58 kc; Feh:0,7gr Szh:13gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Görödinnye En: 122 kj /29 kc; Feh:0,5gr Szh:6gr;Cuk:6gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Körte En: 234 kj /56 kc; Feh:0gr Szh:16gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán En: 427 kj /102 kc; Feh:1gr Szh:23gr;Cuk:12gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b é d	Burgonyaleves virslivel *1*, Káposztás tészta *1,3* En: 1436 kj /342 kc; Feh:12,6gr Szh:50gr;Cuk:4,7gr;Só:1,7gr Zsir:11gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	Sertéstokány *1,7*, Párolt rizs, Paradicsomleves *1,3*, Cékla En: 2183 kj /520 kc; Feh:14,1gr Szh:55gr;Cuk:16,1gr;Só:1,3gr Zsir:26,6gr;Tzs:4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Halrudacska *4*, Burgonyapüré *7*, Almakompót En: 2138 kj /509 kc; Feh:11,6gr Szh:72gr;Cuk:18gr;Só:1,9gr Zsir:20,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr Hal, Tej	Csontleves *1,3,9*, Rakott zöldbab *1,7* En: 1497 kj /357 kc; Feh:17,5gr Szh:44gr;Cuk:2,6gr;Só:4,7gr Zsir:12,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Kenyér (fehér) *1*, Kelkáposztafőzelék *1*, Sertéspörkölt *1* En: 1842 kj /439 kc; Feh:19,4gr Szh:50gr;Cuk:0,1gr;Só:2,4gr Zsir:18,7gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr Glutén	
U z s o n a	magyaros vajkrém 25% *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Olasz felvágott, Uborka *6* En: 636 kj /152 kc; Feh:5,7gr Szh:16gr;Cuk:0,5gr;Só:1,3gr Zsir:10,8gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej	Sajtos kifli 30g *1,7*, Delma light, Olasz felvágott, Paradicsom En: 752 kj /179 kc; Feh:5,9gr Szh:24gr;Cuk:1,7gr;Só:1,4gr Zsir:5,2gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Vajaskenyér *1*, Uborka *6*, Ausztri felvágott En: 566 kj /135 kc; Feh:6,9gr Szh:22gr;Cuk:0,5gr;Só:0,9gr Zsir:13,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab	Delma light, Kenyér (fehér) *1*, Trappista sajt *7*, Paradicsom, Zala felvágott En: 1243 kj /296 kc; Feh:11,8gr Szh:46gr;Cuk:1,5gr;Só:1,7gr Zsir:6,2gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	magyaros vajkrém 25% *7*, Kenyér (fehér) *1*, Uborka *6*, Olasz felvágott En: 605 kj /144 kc; Feh:5,2gr Szh:8gr;Cuk:1,1gr;Só:1,5gr Zsir:16,6gr;Tzs:5,6gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej	
	En: 3135 kj /746 kc; Feh:26,8 gr;Szh:104gr;Cuk:16,2gr;Só:3,7gr;Zsir:32,1 gr;Tzs:6,2 gr;Kalc:0 gr	En: 4044 kj /963 kc; Feh:28,8 gr;Szh:115gr;Cuk:27,8gr;Só:4gr;Zsir:40,6 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr	En: 3663 kj /872 kc; Feh:27,6 gr;Szh:124gr;Cuk:24,6gr;Só:3,4gr;Zsir:40,8 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr	En: 4033 kj /960 kc; Feh:39,5 gr;Szh:135gr;Cuk:19,4gr;Só:7,4gr;Zsir:30,2 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr	En: 3890 kj /926 kc; Feh:37,4 gr;Szh:111gr;Cuk:13,5gr;Só:4,3gr;Zsir:42,3 gr;Tzs:7,9 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: