

# Heti étlap: 2025. 09. 01. - 2025. 09. 05. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 09. 01. hétfő	2025. 09. 02. kedd	2025. 09. 03. szerda	2025. 09. 04. csütörtök	2025. 09. 05. péntek	2025. 09. 06. szombat
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Uborka *6*</b>  <i>En: 981 kj /234 kc; Feh:10,2gr Szh:24gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5gr Zsir:15,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Tojáskrém *3,7*, Kakaó *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Pritamin paprika</b>  <i>En: 1083 kj /258 kc; Feh:9,7gr Szh:33gr;Cuk:0,1gr;Só:1,7gr Zsir:9,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Párizsikrém *7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zöldpaprika</b>  <i>En: 825 kj /196 kc; Feh:7,7gr Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,5gr Zsir:10,2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Trappista sajt *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Delma light</b>  <i>En: 1044 kj /249 kc; Feh:12,8gr Szh:29gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8gr Zsir:8,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Gabonapehely *1,7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*</b>  <i>En: 485 kj /115 kc; Feh:7,6gr Szh:39gr;Cuk:11,6gr;Só:0,3gr Zsir:3,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Nektarin</b>  <i>En: 165 kj /39 kc; Feh:1gr Szh:10gr;Cuk:7gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	<b>Alma</b>  <i>En: 130 kj /31 kc; Feh:0gr Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	<b>Szilva</b>  <i>En: 244 kj /58 kc; Feh:0,7gr Szh:13gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	<b>Körte</b>  <i>En: 234 kj /56 kc; Feh:0gr Szh:16gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	<b>görögdinnye</b>  <i>En: 122 kj /29 kc; Feh:0,5gr Szh:6gr;Cuk:6gr;Só:0gr Zsir:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Rakottkáposzta *7*, Almalé 100%, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1780 kj /424 kc; Feh:14,2gr Szh:45gr;Cuk:9,9gr;Só:2,8gr Zsir:23,3gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Vegyes savanyúság, Csikóstokány *1,7*, Párolt rizs</b>  <i>En: 1629 kj /388 kc; Feh:9,5gr Szh:32gr;Cuk:0,3gr;Só:1,2gr Zsir:30,7gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zöldségleves *1,3,9*, Burgonyapüré *7*, Stefánia vagdalt *1,3*</b>  <i>En: 1641 kj /391 kc; Feh:18,7gr Szh:60gr;Cuk:1,9gr;Só:2,9gr Zsir:8,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Zöldbabfőzelék *1,7*, baromfi korong, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1484 kj /353 kc; Feh:6,3gr Szh:33gr;Cuk:1,5gr;Só:1,4gr Zsir:23,9gr;Tzs:5,7gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zöldborsóleves *1,3*, Paradicsomos húsgombóc *1,3*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1843 kj /439 kc; Feh:18,3gr Szh:59gr;Cuk:16,6gr;Só:2,2gr Zsir:15,2gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Kenőmájás, Zöldpaprika</b>  <i>En: 594 kj /141 kc; Feh:5,1gr Szh:22gr;Cuk:0gr;Só:0,7gr Zsir:3,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Zala felvágott, Delma light, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Paradicsom</b>  <i>En: 659 kj /157 kc; Feh:6,4gr Szh:23gr;Cuk:1,2gr;Só:0,9gr Zsir:3,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Uborka *6*, diák korpás zsemle 30 g *1*, Olasz felvágott, sajtkrém *7*</b>  <i>En: 620 kj /148 kc; Feh:6,4gr Szh:19gr;Cuk:0,8gr;Só:1,3gr Zsir:12,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>EWA vaj, Diák kifli 30g *1,7*, Zöldpaprika, csirkemell sonka</b>  <i>En: 738 kj /176 kc; Feh:5,9gr Szh:21gr;Cuk:1gr;Só:0,9gr Zsir:5,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>sajtos stangli 50 g, Párizsi szalámi, Vajkrém natúr 25% *7*, Pritamin paprika</b>  <i>En: 1034 kj /246 kc; Feh:6,9gr Szh:20gr;Cuk:0,8gr;Só:1,5gr Zsir:15,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr</i>  <i>Tej</i>	
	<i>En: 3520 kj /838 kc; Feh:30,6 gr;Szh:100gr;Cuk:17,4gr;Só:5gr;Zsir:41 ,9 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3502 kj /834 kc; Feh:25,5 gr;Szh:102gr;Cuk:12,7gr;Só:3,8gr;Zsir: 43,5 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3330 kj /793 kc; Feh:33,4 gr;Szh:112gr;Cuk:12,7gr;Só:4,7gr;Zsir: 30,8 gr;Tzs:4,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3500 kj /833 kc; Feh:25 gr;Szh:99gr;Cuk:12,8gr;Só:3,1gr;Zsir:3 7,7 gr;Tzs:10,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3484 kj /830 kc; Feh:33,2 gr;Szh:125gr;Cuk:35,1gr;Só:4gr;Zsir:34 ,6 gr;Tzs:4,3 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: