

Heti étlap: 2025. 09. 15. - 2025. 09. 19. a / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2025. 09. 15. hétfő	2025. 09. 16. kedd	2025. 09. 17. szerda	2025. 09. 18. csütörtök	2025. 09. 19. péntek	2025. 09. 20. szombat
R e g g e l i	Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Kenőmájás, Pritamin paprika En: 931 kj /222 kc; Feh:10,1gr Szh:23gr;Cuk:0gr;Só:0,8gr Zsír:8,9gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	sajtkrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Kakaó *7*, Paradicsom En: 838 kj /200 kc; Feh:9,8gr Szh:30gr;Cuk:1,5gr;Só:0,8gr Zsír:6,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kockasajt, kenyér *1,7*, tejeskávé *7*, Zöldpaprika En: 933 kj /222 kc; Feh:9,5gr Szh:30gr;Cuk:5,3gr;Só:0,8gr Zsír:7,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Sonkakrém *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 1035 kj /246 kc; Feh:10gr Szh:33gr;Cuk:0gr;Só:0,9gr Zsír:6,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Kakaós kalács *1,7*, Delma light, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* En: 1149 kj /274 kc; Feh:9,1gr Szh:42gr;Cuk:4,2gr;Só:0,4gr Zsír:7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	
T í z ó r a i	Alma En: 65 kj /15 kc; Feh:0gr Szh:7gr;Cuk:5,5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Nektarin En: 165 kj /39 kc; Feh:1gr Szh:10gr;Cuk:7gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Babapiskóta *1,3,7*, Almalé 100% En: 206 kj /49 kc; Feh:1gr Szh:18gr;Cuk:9gr;Só:0gr Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Körte En: 117 kj /28 kc; Feh:0gr Szh:8gr;Cuk:5gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Gyümölcsle 100%-os alma En: 303 kj /72 kc; Feh:0gr Szh:18gr;Cuk:18gr;Só:0gr Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
E b é d	Túrógombóc *1,3,7*, Burgonyaleves virslivel *1*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 2150 kj /512 kc; Feh:20,3gr Szh:94gr;Cuk:16,1gr;Só:2,8gr Zsír:24gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	Zöldborsó főzelék *1,7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, baromfi korong En: 2176 kj /518 kc; Feh:15,4gr Szh:50gr;Cuk:9,3gr;Só:1,9gr Zsír:30,9gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Karalábéleves *1,3*, Rizsesmáj *1*, Vegyes savanyúság En: 1367 kj /325 kc; Feh:13,4gr Szh:43gr;Cuk:2,9gr;Só:1,7gr Zsír:11,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás	Csontleves *1,3,9*, Erdélyi rakottkáposzta *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 2042 kj /486 kc; Feh:18,1gr Szh:46gr;Cuk:3,2gr;Só:6,9gr Zsír:25,9gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Brokkoli krémleves *1,3,7*, Sült csirkecomb, Burgonyapüré *7* En: 1743 kj /415 kc; Feh:18,7gr Szh:52gr;Cuk:1,6gr;Só:2,6gr Zsír:19,8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n a	Delma light, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Zala felvágott, Retek En: 645 kj /154 kc; Feh:6,3gr Szh:22gr;Cuk:0,5gr;Só:0,9gr Zsír:3,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0gr Glutén	Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Hella 50% növényi margarin, Olasz felvágott, Uborka *6* En: 634 kj /151 kc; Feh:4,5gr Szh:11gr;Cuk:0,4gr;Só:1,3gr Zsír:14,7gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab	magyaros vajkrém 25% *7*, Uborka *6*, Kenyér (fehér) *1*, Párizsi szalámi En: 914 kj /218 kc; Feh:7,2gr Szh:28gr;Cuk:0,7gr;Só:1,7gr Zsír:12,6gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej	Szalámi-vajas szendvics *1,7*, Zöldpaprika En: 652 kj /155 kc; Feh:5,8gr Szh:17gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1gr Zsír:8,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	Trappista sajt *7*, Kenyér teljeskiőrlésű *1*, Hella 50% növényi margarin, Uborka *6*, Kópé fv. En: 695 kj /165 kc; Feh:9,3gr Szh:11gr;Cuk:0,2gr;Só:1,2gr Zsír:12,5gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej	
	En: 3791 kj /903 kc; Feh:36,7 gr;Szh:146gr;Cuk:22,2gr;Só:4,5gr;Zsír:36,6 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr	En: 3814 kj /908 kc; Feh:30,6 gr;Szh:101gr;Cuk:18,2gr;Só:4gr;Zsír:52,5 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:0 gr	En: 3419 kj /814 kc; Feh:31 gr;Szh:120gr;Cuk:17,9gr;Só:4,2gr;Zsír:32,8 gr;Tzs:5,8 gr;Kalc:0 gr	En: 3845 kj /916 kc; Feh:33,8 gr;Szh:103gr;Cuk:8,6gr;Só:8,8gr;Zsír:40,4 gr;Tzs:6,3 gr;Kalc:0 gr	En: 3890 kj /926 kc; Feh:37,1 gr;Szh:123gr;Cuk:24gr;Só:4,3gr;Zsír:39,3 gr;Tzs:8,7 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: