Heti étlap: 2022.04.25. - 2022.05.27. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2022.04.25. hétfő	2022.04.26. kedd	2022.04.27. szerda	2022.04.28. csütörtök	2022.04.29. péntek	2022.04.30. szombat
Tízórai	**Pápai húspogácsa *1*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**virslis kifli *1,7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Vajaskenyér *1,7*** **Retek** **Kakaó *7***	**diák teljes kiörlésű zsemle 30g *1*** **Ausztri felvágott** **Delma light** **Pritamin paprika** **Tejeskávé *7***	**Pizzás szelet *1,7*** **Tea**	
	En: 1218 kj /290 kc; Feh: 14,4 gr; Sznh:38gr;Cuk:0gr;Só:1,8 gr; Zsír:39,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tej*	*En: 645 kj /154 kc; Feh: 14,7 gr; Sznh:41gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:13gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 1499 kj /357 kc; Feh: 10 gr; Sznh:42gr;Cuk:10,7gr;Só:1 gr; Zsír:21,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 656 kj /156 kc; Feh: 12,2 gr; Sznh:39gr;Cuk:10,2gr;Só:1,5 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 913 kj /217 kc; Feh: 16,7 gr; Sznh:69gr;Cuk:14,7gr;Só:2,1 gr; Zsír:17,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	
Ebéd	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Lencsegulyás *1*** **Alma** **nudli *1***	**Tarhonyaleves *1,9*** **Rizses hús** **Csemege uborka**	**Tavaszi zöldségleves *1,3,9*** **Sárgaborsófőzelék *1,7*** **Kenyér (fehér) *1*** **Sertéspörkölt *1***	**Csontleves *1,3,7,9*** **Göngyölt sertés karaj *1,3*** **Burgonyapüré *7*** **Vegyes savanyúság**	**Hansági gulyásleves *9*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tejbegríz *7***	
	En: 1477 kj /352 kc; Feh: 32,1 gr; Sznh:134gr;Cuk:31,8gr;Só:12,3 gr; Zsír:29,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr *Glutén*	*En: 1108 kj /264 kc; Feh: 24,7 gr; Sznh:103gr;Cuk:1,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:34,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Zeller*	*En: 1297 kj /309 kc; Feh: 39,8 gr; Sznh:96gr;Cuk:3,7gr;Só:2,8 gr; Zsír:39,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 2125 kj /506 kc; Feh: 28,9 gr; Sznh:74gr;Cuk:2,7gr;Só:7,9 gr; Zsír:35,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 1407 kj /335 kc; Feh: 32,2 gr; Sznh:114gr;Cuk:42,7gr;Só:4,6 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Zeller*	
Uzsonna	**Zöldpaprika** **Vajkrém natúr 25% *7*** **diák zsemle *1***	**Kenyér(korpás) *1*** **Zala felvágott** **Uborka *6***	**Túróstáska *1,3,7***	**Pizzás csiga *1***	**Háztartási keksz *1*** **Alma**	
	En: 425 kj /101 kc; Feh: 3,2 gr; Sznh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,6 gr; Zsír:8,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tej*	*En: 195 kj /46 kc; Feh: 6,9 gr; Sznh:28gr;Cuk:0,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab*	*En: 329 kj /78 kc; Feh: 8,5 gr; Sznh:40gr;Cuk:9,9gr;Só:0,5 gr; Zsír:14gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 1760 kj /419 kc; Feh: 9 gr; Sznh:42gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:21gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	*En: 735 kj /175 kc; Feh: 3,6 gr; Sznh:44gr;Cuk:11gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	
	En: 3119 kj /743 kc; Feh:49,7 gr;Sznh:192gr;Cuk:32gr;Só:14,8gr;Zsír:77,2 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr	*En: 1948 kj /464 kc; Feh:46,3 gr;Sznh:172gr;Cuk:3,8gr;Só:4,7gr;Zsír:55,8 gr;Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3124 kj /744 kc; Feh:58,3 gr;Sznh:178gr;Cuk:24,3gr;Só:4,3gr;Zsír:74,8 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4540 kj /1081 kc; Feh:50,1 gr;Sznh:155gr;Cuk:12,9gr;Só:12,5gr;Zsír:73,2 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3055 kj /727 kc; Feh:52,5 gr;Sznh:228gr;Cuk:68,5gr;Só:7gr;Zsír:41,4 gr;Tzs:1 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás: