Heti étlap: 2022.12.12. - 2022.12.16. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2022.12.12. hétfő	2022.12.13. kedd	2022.12.14. szerda	2022.12.15. csütörtök	2022.12.16. péntek	2022.12.17. szombat
Tízórai	**Tojáskrém *3,10*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Zöldpaprika** *En: 1122 kj /267 kc; Feh: 12,3 gr; Sznh:41gr;Cuk:0,2gr;Só:1,7 gr; Zsír:5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Mustár*	**Vajaskenyér *1,7*** **Kakaó *7*** **Zöldpaprika** *En: 1064 kj /253 kc; Feh: 7,5 gr; Sznh:30gr;Cuk:6,3gr;Só:0,7 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**diák teljes kiörlésű zsemle *1*** **Flora vaj** **Zala felvágott** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 1880 kj /448 kc; Feh: 17,8 gr; Sznh:72gr;Cuk:0,5gr;Só:1,5 gr; Zsír:11,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Konzerves-májkrémes melegszendvics *1,6,7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 1059 kj /252 kc; Feh: 12,2 gr; Sznh:38gr;Cuk:1,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	**Sonkás-vajas szendvics *1,7*** **Tea** *En: 511 kj /122 kc; Feh: 5,7 gr; Sznh:17gr;Cuk:0,8gr;Só:1 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	
Ebéd	**Hansági gulyásleves *9*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **nudli *1*** **Alma** *En: 2606 kj /620 kc; Feh: 13,9 gr; Sznh:101gr;Cuk:32,5gr;Só:6,7 gr; Zsír:20,5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Zeller*	**Tarhonyaleves *1*** **Burgonya főzelék *1,7*** **Sertéspörkölt** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 2126 kj /506 kc; Feh: 23,6 gr; Sznh:76gr;Cuk:1,6gr;Só:3,8 gr; Zsír:12,5gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**rántott leves *1*** **Cigánypecsenye *1*** **Burgonyapüré *7*** **Csemege uborka** *En: 2653 kj /632 kc; Feh: 23,2 gr; Sznh:86gr;Cuk:0,9gr;Só:4,4 gr; Zsír:20,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Reszelttészta-leves *1,3*** **Csirkepörkölt tejfölösen *1,7*** **Tésztaköret *1,3*** *En: 1803 kj /429 kc; Feh: 21,5 gr; Sznh:67gr;Cuk:1,1gr;Só:3,1 gr; Zsír:14,8gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Zöldségleves *1,3,9*** **Dubarry csirkemell *1,7*** **Párolt rizs** *En: 2216 kj /528 kc; Feh: 31,9 gr; Sznh:80gr;Cuk:1,3gr;Só:4,5 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	
Uzsonna	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Kenőmájas** **Paradicsom** *En: 765 kj /182 kc; Feh: 6,6 gr; Sznh:29gr;Cuk:3gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**Párizsi szalámi** **Teljes kiörlésű kifli 60g *1,7*** *En: 948 kj /226 kc; Feh: 6,8 gr; Sznh:33gr;Cuk:7,5gr;Só:1,1 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**lekváros bukta 70g *1,7*** *En: 1273 kj /303 kc; Feh: 5,5 gr; Sznh:57gr;Cuk:24gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Háztartási keksz *1*** **Banán** *En: 888 kj /211 kc; Feh: 3,7 gr; Sznh:46gr;Cuk:12gr;Só:0,2 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**Sós perec 42g *1*** *En: 1434 kj /341 kc; Feh: 7,4 gr; Sznh:53gr;Cuk:3,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	
	En: 4493 kj /1070 kc; Feh:32,8 gr;Sznh:171gr;Cuk:35,7gr;Só:9,3gr;Zsír: 29 gr;Tzs:2,9 gr;Kalc:0 gr	*En: 4138 kj /985 kc; Feh:37,9 gr;Sznh:140gr;Cuk:15,4gr;Só:5,5gr;Zsír: 31,4 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 5807 kj /1383 kc; Feh:46,5 gr;Sznh:215gr;Cuk:25,5gr;Só:6,4gr;Zsír: 36,8 gr;Tzs:6,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3749 kj /893 kc; Feh:37,4 gr;Sznh:150gr;Cuk:14,2gr;Só:4,5gr;Zsír: 25,7 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4161 kj /991 kc; Feh:45,1 gr;Sznh:151gr;Cuk:5,2gr;Só:6,8gr;Zsír:3 6 gr;Tzs:7,7 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás: