Heti étlap: 2023. 04. 10. - 2023. 04. 14. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2023. 04. 10. hétfő	2023. 04. 11. kedd	2023. 04. 12. szerda	2023. 04. 13. csütörtök	2023. 04. 14. péntek	2023. 04. 15. szombat
Tízórai			**sajtos pogácsa 100g *1,3,7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 815 kj /194 kc; Feh: 14,2 gr; Sznh:52gr;Cuk:2,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:28gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Korpás kifli 50g *1*** **Párizsi szalámi** **Delma light** **Kakaó *7*** *En: 2309 kj /550 kc; Feh: 18,4 gr; Sznh:90gr;Cuk:13gr;Só:0,6 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Kakaós kalács *1,7*** **Delma light** **Tejeskávé *7*** *En: 1376 kj /328 kc; Feh: 10,7 gr; Sznh:55gr;Cuk:14,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	
Ebéd			**Tarhonyaleves *1*** **Finomfőzelék *1,7*** **Sertéspörkölt** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 2452 kj /584 kc; Feh: 33,1 gr; Sznh:85gr;Cuk:7,7gr;Só:4,4 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**paradicsom mártás *1*** **Húsleves *1,3*** **Főtt burgonya** **főtt hús** *En: 2024 kj /482 kc; Feh: 40,8 gr; Sznh:72gr;Cuk:16,5gr;Só:4,2 gr; Zsír:25gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás*	**Karfiolleves *1,3*** **majorannás tokány *1*** **Rizi-bizi** **Vegyes savanyúság** *En: 4256 kj /1013 kc; Feh: 24,4 gr; Sznh:62gr;Cuk:1,7gr;Só:17,3 gr; Zsír:77,5gr;Tzs:8,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás*	
Uzsonna			**Löncs fv. *6*** **Zsemle 56g *1*** **Delma light** **Zöldpaprika** *En: 1493 kj /355 kc; Feh: 12,5 gr; Sznh:72gr;Cuk:1,2gr;Só:1,8 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab*	**Alma** **sertés zsír** **Kenyér (fehér) *1*** *En: 894 kj /213 kc; Feh: 3,8 gr; Sznh:54gr;Cuk:22gr;Só:0,8 gr; Zsír:10,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**Teljes kiörlésű kifli 60g *1,7*** **Vajkrém natúr 25% *7*** **Párizsi szalámi** **Uborka *6*** *En: 1820 kj /433 kc; Feh: 12,3 gr; Sznh:68gr;Cuk:15,6gr;Só:2,5 gr; Zsír:18,5gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	
			En: 4759 kj /1133 kc; Feh:59,8 gr;Sznh:209gr;Cuk:11,3gr;Só:8,6gr;Zsír: 48,9 gr;Tzs:14,5 gr;Kalc:0 gr	*En: 5226 kj /1244 kc; Feh:63 gr;Sznh:216gr;Cuk:51,5gr;Só:5,6gr;Zsír: 46,4 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr*	*En: 7452 kj /1774 kc; Feh:47,4 gr;Sznh:185gr;Cuk:31,5gr;Só:20,2gr;Zsír :103 gr;Tzs:15,3 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. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: