Heti étlap: 2023. 11. 13. - 2023. 11. 17. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2023. 11. 13. hétfő	2023. 11. 14. kedd	2023. 11. 15. szerda	2023. 11. 16. csütörtök	2023. 11. 17. péntek	2023. 11. 18. szombat
Tízórai	**Tepertőkrém *3,10*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**sajtkrém *7*** **Kakaó *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** **Tükörtojás *3***	**Gabonapehely *1,7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**magyaros vajkrém 25% *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Uborka *6***	
	En: 1028 kj /245 kc; Feh: 10,4 gr; Sznh:31gr;Cuk:0,1gr;Só:0,6 gr; Zsír:8,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás, Tej, Mustár*	*En: 864 kj /206 kc; Feh: 8,2 gr; Sznh:29gr;Cuk:6gr;Só:0,5 gr; Zsír:5,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 1013 kj /241 kc; Feh: 13,8 gr; Sznh:25gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 538 kj /128 kc; Feh: 9,1 gr; Sznh:42gr;Cuk:11,6gr;Só:0,3 gr; Zsír:3,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 432 kj /103 kc; Feh: 3,2 gr; Sznh:16gr;Cuk:0,6gr;Só:1,1 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	
Ebéd	**Húsgombóc leves *1,3*** **Gránátkocka *1,3*** **Alma**	**Tarhonyaleves *1*** **Kelkáposztafőzelék *1*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Sertéspörkölt**	**Karalábéleves *1,3*** **Sült csirkecomb** **Burgonyapüré *7*** **Cékla**	**Zöldbableves *1,7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Lecsós sertésszelet *1*** **tarhonya *1***	**Gulyásleves** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Rizsfelfújt *1,3,7*** **csoki öntet *7***	
	En: 1746 kj /416 kc; Feh: 14,4 gr; Sznh:77gr;Cuk:12,7gr;Só:2 gr; Zsír:13,7gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás*	*En: 2264 kj /539 kc; Feh: 22,8 gr; Sznh:55gr;Cuk:1,4gr;Só:3,5 gr; Zsír:26,3gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	*En: 1741 kj /415 kc; Feh: 24,3 gr; Sznh:68gr;Cuk:2,1gr;Só:4,2 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 2667 kj /635 kc; Feh: 26,3 gr; Sznh:81gr;Cuk:2,5gr;Só:7,4 gr; Zsír:33,1gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 1952 kj /465 kc; Feh: 18,5 gr; Sznh:67gr;Cuk:16,3gr;Só:2,9 gr; Zsír:13gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Ausztri felvágott** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Zöldpaprika** **Delma light**	**áfonya dzsem 45%-os** **Kenyér (fehér) *1***	**Sós perec 42g *1***	**Löncs fv. *6*** **Hella 50% növényi margarin** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Retek**	**Diák kifli 30g *1,7*** **Delma light** **Zöldpaprika**	
	En: 530 kj /126 kc; Feh: 5,3 gr; Sznh:23gr;Cuk:0,3gr;Só:0,5 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr *Glutén*	*En: 740 kj /176 kc; Feh: 3,8 gr; Sznh:38gr;Cuk:10,7gr;Só:0,8 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	*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: 579 kj /138 kc; Feh: 5,1 gr; Sznh:17gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:8,3gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab*	*En: 1462 kj /348 kc; Feh: 9,7 gr; Sznh:69gr;Cuk:3,2gr;Só:1,1 gr; Zsír:3gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	
	En: 3304 kj /787 kc; Feh:30,1 gr;Sznh:130gr;Cuk:13,1gr;Só:3,1gr;Zsír: 27,2 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr	*En: 3868 kj /921 kc; Feh:34,8 gr;Sznh:121gr;Cuk:18,1gr;Só:4,7gr;Zsír: 32,4 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4188 kj /997 kc; Feh:45,5 gr;Sznh:146gr;Cuk:5,2gr;Só:6gr;Zsír:34, 9 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3784 kj /901 kc; Feh:40,4 gr;Sznh:139gr;Cuk:14,5gr;Só:8,6gr;Zsír: 45,3 gr;Tzs:9,7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3846 kj /916 kc; Feh:31,4 gr;Sznh:153gr;Cuk:20gr;Só:5,1gr;Zsír:24 ,7 gr;Tzs:3,8 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: