Heti étlap: 2023. 11. 13. - 2023. 11. 17. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **sajtkrém *7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Tükörtojás(*3*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Gabonapehely *1,7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**magyaros vajkrém 25% *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Uborka *6***	
	En: 1299 kj /309 kc; Feh: 11,8 gr; Sznh:36gr;Cuk:0gr;Só:1,9 gr; Zsír:12,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 1148 kj /273 kc; Feh: 14,2 gr; Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 1846 kj /440 kc; Feh: 14,6 gr; Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:26,9gr;Tzs:2,4gr;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: 737 kj /175 kc; Feh: 5,3 gr; Sznh:27gr;Cuk:0,8gr;Só:1,5 gr; Zsír:11gr;Tzs:2,8gr;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 *1,3,6,7,9,10*** **Burgonyapüré *7*** **Cékla**	**Zöldbableves *1,7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **lecsós szelet *1*** **tarhonya *1***	**Gulyásleves** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Rizsfelfújt *1,3,7*** **Csoki öntet *7***	
	En: 2525 kj /601 kc; Feh: 23,1 gr; Sznh:108gr;Cuk:14gr;Só:2,8 gr; Zsír:22,2gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás*	*En: 2535 kj /604 kc; Feh: 32,6 gr; Sznh:86gr;Cuk:2,1gr;Só:5,2 gr; Zsír:16gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	*En: 2874 kj /684 kc; Feh: 45 gr; Sznh:87gr;Cuk:4,9gr;Só:18,5 gr; Zsír:39,4gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 2978 kj /709 kc; Feh: 34,4 gr; Sznh:106gr;Cuk:3,5gr;Só:13,4 gr; Zsír:30,2gr;Tzs:5,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 3096 kj /737 kc; Feh: 26,9 gr; Sznh:109gr;Cuk:24,9gr;Só:3,2 gr; Zsír:21,2gr;Tzs:1,3gr;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*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Hella 50% növényi margarin** **Retek**	**Kifli *1,7*** **Delma light** **Zöldpaprika**	
	En: 819 kj /195 kc; Feh: 8,6 gr; Sznh:34gr;Cuk:0,6gr;Só:0,7 gr; Zsír:10,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr *Glutén*	*En: 840 kj /200 kc; Feh: 3,9 gr; Sznh:44gr;Cuk:16gr;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: 876 kj /209 kc; Feh: 5,9 gr; Sznh:22gr;Cuk:0,3gr;Só:1 gr; Zsír:12,3gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab*	*En: 1602 kj /381 kc; Feh: 10,6 gr; Sznh:76gr;Cuk:3,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	
	En: 4643 kj /1105 kc; Feh:43,5 gr;Sznh:178gr;Cuk:14,6gr;Só:5,4gr;Zsír: 45 gr;Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr	*En: 4523 kj /1077 kc; Feh:50,7 gr;Sznh:160gr;Cuk:18,1gr;Só:6,8gr;Zsír: 26,6 gr;Tzs:4,8 gr;Kalc:0 gr*	*En: 6155 kj /1465 kc; Feh:67 gr;Sznh:170gr;Cuk:8gr;Só:20,3gr;Zsír:77 ,3 gr;Tzs:10,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4392 kj /1046 kc; Feh:49,4 gr;Sznh:169gr;Cuk:15,5gr;Só:14,8gr;Zsír :46,4 gr;Tzs:11 gr;Kalc:0 gr*	*En: 5435 kj /1294 kc; Feh:42,8 gr;Sznh:212gr;Cuk:29,2gr;Só:5,9gr;Zsír: 35,4 gr;Tzs:5,8 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: