Heti étlap: 2023. 11. 13. - 2023. 11. 17. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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*** *En: 1196 kj /285 kc; Feh: 11,3 gr; Sznh:36gr;Cuk:0gr;Só:1,9 gr; Zsír:10,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** **sajtkrém *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *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*	**Tükörtojás (*3*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 1476 kj /352 kc; Feh: 14,6 gr; Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Gabonapehely *1,7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *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*	**magyaros vajkrém 25% *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Uborka *6*** *En: 540 kj /129 kc; Feh: 4 gr; Sznh:21gr;Cuk:0,6gr;Só:1,2 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	
Ebéd	**Húsgombóc leves *1,3*** **Gránátkocka *1,3*** **Alma** *En: 2198 kj /523 kc; Feh: 20,8 gr; Sznh:94gr;Cuk:13,9gr;Só:2,4 gr; Zsír:20,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás*	**Kelkáposztafőzelék *1*** **Tarhonyaleves *1*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Sertéspörkölt** *En: 2138 kj /509 kc; Feh: 28,5 gr; Sznh:73gr;Cuk:1,4gr;Só:4,2 gr; Zsír:14gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**Karalábéleves *1,3*** **Sült csirkecomb** **Burgonyapüré *7*** **Cékla** *En: 1959 kj /466 kc; Feh: 30,1 gr; Sznh:76gr;Cuk:3gr;Só:3,7 gr; Zsír:19,2gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Zöldbableves *1,7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Lecsós sertésszelet *1*** **tarhonya *1*** *En: 2992 kj /712 kc; Feh: 30,2 gr; Sznh:91gr;Cuk:3,2gr;Só:7,8 gr; Zsír:37,1gr;Tzs:7,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Gulyásleves** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Rizsfelfújt *1,3,7*** **Csoki öntet *7*** *En: 2614 kj /622 kc; Feh: 23,2 gr; Sznh:92gr;Cuk:22gr;Só:4,1 gr; Zsír:17,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Ausztri felvágott** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Zöldpaprika** **Delma light** *En: 710 kj /169 kc; Feh: 7,8 gr; Sznh:29gr;Cuk:0,6gr;Só:0,6 gr; Zsír:9,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**áfonya dzsem 45%-os** **Kenyér (fehér) *1*** *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*	**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*	**Löncs fv. *6*** **Hella 50% növényi margarin** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Retek** *En: 687 kj /164 kc; Feh: 5,9 gr; Sznh:22gr;Cuk:0,3gr;Só:1 gr; Zsír:8,4gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab*	**Diák kifli 30g *1,7*** **Delma light** **Zöldpaprika** *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: 4104 kj /977 kc; Feh:39,9 gr;Sznh:159gr;Cuk:14,4gr;Só:4,9gr;Zsír: 40,8 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr	*En: 4126 kj /982 kc; Feh:46,6 gr;Sznh:147gr;Cuk:17,4gr;Só:5,8gr;Zsír: 24,6 gr;Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4870 kj /1159 kc; Feh:52,1 gr;Sznh:159gr;Cuk:6,1gr;Só:5,6gr;Zsír:4 7,8 gr;Tzs:7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4217 kj /1004 kc; Feh:45,2 gr;Sznh:155gr;Cuk:15,2gr;Só:9,1gr;Zsír: 49,4 gr;Tzs:11,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4756 kj /1132 kc; Feh:37,8 gr;Sznh:190gr;Cuk:26,1gr;Só:6,5gr;Zsír: 29,8 gr;Tzs:4,5 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: