Heti étlap: 2023. 12. 18. - 2023. 12. 22. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2023. 12. 18. hétfő	2023. 12. 19. kedd	2023. 12. 20. szerda	2023. 12. 21. csütörtök	2023. 12. 22. péntek	2023. 12. 23. szombat
Tízórai	**Vajaskenyér *1,7*** **Főtt tojás *3*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Zsemle 56g *1*** **Kenőmájas** **Uborka *6*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Olasz felvágott** **Vajaskenyér *1,7*** **Tea**	**Sajtos meleg szendvics *1,7*** **Tea**		
	En: 1581 kj /377 kc; Feh: 11,1 gr; Sznh:37gr;Cuk:0gr;Só:0,9 gr; Zsír:21gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 1971 kj /469 kc; Feh: 19,2 gr; Sznh:68gr;Cuk:0,9gr;Só:2,4 gr; Zsír:18,4gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	*En: 1496 kj /356 kc; Feh: 6,4 gr; Sznh:36gr;Cuk:9gr;Só:1,3 gr; Zsír:21,6gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 924 kj /220 kc; Feh: 6,6 gr; Sznh:40gr;Cuk:9,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:3,1gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*		
Ebéd	**Lencsegulyás *1*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Túrós tészta *1,3,7*** **Alma**	**Zöldborsóleves *1,3*** **Burgonya főzelék *1,7*** **Sertéspörkölt** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Lebbencsleves *1,3*** **Rakott zöldbab *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Gyümölcsleves *1,7*** **Rántott sertésszelet *1,3,7,11*** **Párolt rizs kukoricával**		
	En: 3317 kj /790 kc; Feh: 48,6 gr; Sznh:125gr;Cuk:8,2gr;Só:3,6 gr; Zsír:29,3gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 2876 kj /685 kc; Feh: 32,9 gr; Sznh:97gr;Cuk:4,2gr;Só:4,1 gr; Zsír:19,6gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 2832 kj /674 kc; Feh: 31,1 gr; Sznh:82gr;Cuk:1,6gr;Só:4,7 gr; Zsír:25,7gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 3974 kj /946 kc; Feh: 31,7 gr; Sznh:110gr;Cuk:16,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:62gr;Tzs:6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Szezámmag*		
Uzsonna	**Kifli *1,7*** **Párizsi szalámi** **Zöldpaprika**	**sajtos stangli 50 g** **Mandarin**	**Nutella *3,5*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Búrkifli *1,7***		
	En: 1613 kj /384 kc; Feh: 12,2 gr; Sznh:64gr;Cuk:2,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tej*	*En: 1348 kj /321 kc; Feh: 12,5 gr; Sznh:54gr;Cuk:6,8gr;Só:1,1 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr*	*En: 1222 kj /291 kc; Feh: 4,9 gr; Sznh:44gr;Cuk:18,6gr;Só:0,6 gr; Zsír:10gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Földimogyoró*	*En: 384 kj /91 kc; Feh: 9 gr; Sznh:49gr;Cuk:15gr;Só:0,5 gr; Zsír:17gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*		
	En: 6511 kj /1550 kc; Feh:71,9 gr;Sznh:226gr;Cuk:11,1gr;Só:6,1gr;Zsír: 59 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr	*En: 6195 kj /1475 kc; Feh:64,6 gr;Sznh:219gr;Cuk:11,9gr;Só:7,6gr;Zsír: 44,6 gr;Tzs:7,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 5550 kj /1321 kc; Feh:42,4 gr;Sznh:162gr;Cuk:29,2gr;Só:6,7gr;Zsír: 57,2 gr;Tzs:7,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 5282 kj /1258 kc; Feh:47,3 gr;Sznh:199gr;Cuk:40,9gr;Só:2,9gr;Zsír: 82,1 gr;Tzs:8,1 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: