Heti étlap: 2023. 12. 18. - 2023. 12. 22. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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: 1835 kj /437 kc; Feh: 17,6 gr; Sznh:68gr;Cuk:0,9gr;Só:2,2 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	*En: 1487 kj /354 kc; Feh: 6,4 gr; Sznh:36gr;Cuk:8,5gr;Só:1,3 gr; Zsír:21,6gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 807 kj /192 kc; Feh: 5,8 gr; Sznh:35gr;Cuk:8,8gr;Só:0,7 gr; Zsír:2,9gr;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: 2892 kj /689 kc; Feh: 43,4 gr; Sznh:112gr;Cuk:7,9gr;Só:3,1 gr; Zsír:26gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 2537 kj /604 kc; Feh: 29 gr; Sznh:86gr;Cuk:3,2gr;Só:3,5 gr; Zsír:17,4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 2436 kj /580 kc; Feh: 27 gr; Sznh:73gr;Cuk:1,3gr;Só:3,9 gr; Zsír:21gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 3279 kj /781 kc; Feh: 31,4 gr; Sznh:109gr;Cuk:17,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:44,4gr;Tzs:3,9gr;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: 1522 kj /362 kc; Feh: 11,1 gr; Sznh:64gr;Cuk:2,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:3gr;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: 5995 kj /1427 kc; Feh:65,6 gr;Sznh:213gr;Cuk:10,8gr;Só:5,4gr;Zsír: 53,7 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr	*En: 5720 kj /1362 kc; Feh:59 gr;Sznh:208gr;Cuk:10,9gr;Só:6,8gr;Zsír: 39,6 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr*	*En: 5146 kj /1225 kc; Feh:38,2 gr;Sznh:153gr;Cuk:28,5gr;Só:5,8gr;Zsír: 52,5 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4470 kj /1064 kc; Feh:46,2 gr;Sznh:193gr;Cuk:41,4gr;Só:2,8gr;Zsír: 64,3 gr;Tzs:6 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: