Heti étlap: 2023. 12. 18. - 2023. 12. 22. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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*** *En: 1046 kj /249 kc; Feh: 9,1 gr; Sznh:26gr;Cuk:0gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**diák zsemle 30g *1*** **Kenőmájas** **Uborka *6*** **Kakaó *7*** *En: 1794 kj /427 kc; Feh: 14,8 gr; Sznh:73gr;Cuk:6,8gr;Só:2 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	**Olasz felvágott** **Vajaskenyér *1,7*** **Tea** *En: 842 kj /200 kc; Feh: 5,1 gr; Sznh:18gr;Cuk:0,7gr;Só:1,5 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Sajtos meleg szendvics *1,7*** **Tea** *En: 535 kj /127 kc; Feh: 4,8 gr; Sznh:22gr;Cuk:1gr;Só:0,6 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*		
Ebéd	**Lencsegulyás *1*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Túrós tészta *1,3,7*** **Alma** *En: 2532 kj /603 kc; Feh: 39,3 gr; Sznh:104gr;Cuk:7,5gr;Só:2,8 gr; Zsír:21,9gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Zöldborsóleves *1,3*** **Burgonya főzelék *1,7*** **Sertéspörkölt** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 2711 kj /646 kc; Feh: 24,7 gr; Sznh:74gr;Cuk:2,9gr;Só:3,2 gr; Zsír:28,5gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Lebbencsleves *1,3*** **Rakott zöldbab *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 2326 kj /554 kc; Feh: 26,8 gr; Sznh:69gr;Cuk:1,8gr;Só:3,3 gr; Zsír:19,7gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Gyümölcsleves *1,7*** **Rántott sertésszelet *1,3,7,11*** **Párolt rizs kukoricával** *En: 3138 kj /747 kc; Feh: 18,7 gr; Sznh:72gr;Cuk:9,4gr;Só:2,2 gr; Zsír:54,5gr;Tzs:5,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Szezámmag*		
Uzsonna	**Diák kifli 30g *1,7*** **Párizsi szalámi** **Zöldpaprika** *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*	**sajtos stangli 50 g** **Mandarin** *En: 1312 kj /312 kc; Feh: 12,3 gr; Sznh:51gr;Cuk:5gr;Só:1,1 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr*	**Nutella *3,5*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 887 kj /211 kc; Feh: 3,8 gr; Sznh:33gr;Cuk:12,4gr;Só:0,5 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Földimogyoró*	**Búrkifli *1,7*** *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: 5100 kj /1214 kc; Feh:59,5 gr;Sznh:195gr;Cuk:10,4gr;Só:5,3gr;Zsír: 40,7 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr	*En: 5817 kj /1385 kc; Feh:51,9 gr;Sznh:198gr;Cuk:14,7gr;Só:6,3gr;Zsír: 48 gr;Tzs:7,7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4055 kj /965 kc; Feh:35,7 gr;Sznh:120gr;Cuk:14,9gr;Só:5,4gr;Zsír: 39,1 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4057 kj /966 kc; Feh:32,5 gr;Sznh:144gr;Cuk:25,4gr;Só:3,2gr;Zsír: 73,4 gr;Tzs:7,5 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: