Heti étlap: 2024. 02. 26. - 2024. 03. 01. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2024. 02. 26. hétfő	2024. 02. 27. kedd	2024. 02. 28. szerda	2024. 02. 29. csütörtök	2024. 03. 01. péntek	2024. 03. 02. szombat
Tízórai	**Sonkás-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 883 kj /210 kc; Feh: 11,5 gr; Sznh:26gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**sajtos bagett 100 *1,7* Olasz felvágott Kakaó *7*** *En: 1279 kj /304 kc; Feh: 13,1 gr; Sznh:37gr;Cuk:7,2gr;Só:1 gr; Zsír:9,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**bundáskenyér *1,3* Tea** *En: 1195 kj /285 kc; Feh: 4,6 gr; Sznh:17gr;Cuk:0,7gr;Só:1,4 gr; Zsír:20,9gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás*	**Magvas zsemle *1,8* Vajkrém natúr 25% *7* Pritamin paprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 646 kj /154 kc; Feh: 9,4 gr; Sznh:25gr;Cuk:1,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:8,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Dió*	**Párizsikrém *1,6,7,9,10* Tea Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 593 kj /141 kc; Feh: 4,7 gr; Sznh:26gr;Cuk:0,8gr;Só:0,7 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	
Ebéd	**Sertésraguleves *1,3,9* Túrós tészta *1,3,7* Alma** *En: 1441 kj /343 kc; Feh: 19,6 gr; Sznh:58gr;Cuk:13,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:17,3gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Daragaluskaleves *3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 2900 kj /691 kc; Feh: 24,7 gr; Sznh:68gr;Cuk:2,8gr;Só:3,6 gr; Zsír:35,7gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Burgonyaleves tejfölös *1,7,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Rizses hús Csemege uborka** *En: 3359 kj /800 kc; Feh: 24,3 gr; Sznh:105gr;Cuk:2,6gr;Só:2,3 gr; Zsír:31,5gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Zeller*	**Egri húsleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Rakott kelkáposzta *7*** *En: 2184 kj /520 kc; Feh: 32,4 gr; Sznh:58gr;Cuk:1gr;Só:2,4 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Fejtett bableves kolbásszal *1,3,7* Tejbegríz *7* Kenyér (fehér) *1*** *En: 2004 kj /477 kc; Feh: 17,6 gr; Sznh:76gr;Cuk:16,6gr;Só:1,8 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Delma light diák zsemle 30g *1* Zöldpaprika** *En: 1349 kj /321 kc; Feh: 9,5 gr; Sznh:66gr;Cuk:0,8gr;Só:1,3 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**Kenyér teljeskiőrlésű *1* magyaros vajkrém 25% *7* Pritamin paprika** *En: 611 kj /145 kc; Feh: 4,2 gr; Sznh:21gr;Cuk:0,5gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**lekváros bukta 70g *1,7*** *En: 1273 kj /303 kc; Feh: 5,5 gr; Sznh:57gr;Cuk:24gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Briós 50 g *1,3,7* Alma** *En: 1502 kj /358 kc; Feh: 6,6 gr; Sznh:73gr;Cuk:28gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Teljes kiörlésű zsemle *1,6* Delma light Retek Trappista sajt *7*** *En: 1041 kj /248 kc; Feh: 10,7 gr; Sznh:38gr;Cuk:0,8gr;Só:0,9 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	
	En: 3673 kj /875 kc; Feh:40,5 gr;Sznh:151gr;Cuk:14,8gr;Só:3,9gr;Zsír: 27,1 gr;Tzs:2 gr;Kalc:0 gr	*En: 4790 kj /1140 kc; Feh:42 gr;Sznh:126gr;Cuk:10,5gr;Só:5,3gr;Zsír: 49,5 gr;Tzs:8 gr;Kalc:0 gr*	*En: 5827 kj /1387 kc; Feh:34,5 gr;Sznh:179gr;Cuk:27,3gr;Só:4,2gr;Zsír: 57,6 gr;Tzs:8,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4332 kj /1032 kc; Feh:48,5 gr;Sznh:156gr;Cuk:30,1gr;Só:3,3gr;Zsír: 34 gr;Tzs:7,6 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3639 kj /866 kc; Feh:33 gr;Sznh:141gr;Cuk:18,2gr;Só:3,5gr;Zsír: 18,8 gr;Tzs:4,9 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: