Heti étlap: 2024. 02. 26. - 2024. 03. 01. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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: 1692 kj /403 kc; Feh: 17,6 gr; Szh:58gr;Cuk:0,1gr;Só:2,1 gr; Zsír:14,2gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**sajtos bagett 100 *1,7*** **Olasz felvágott** **Kakaó *7*** *En: 2091 kj /498 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:68gr;Cuk:12,4gr;Só:1,5 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**bundáskenyér *1,3*** **Tea** *En: 1451 kj /345 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:30gr;Cuk:9gr;Só:2,1 gr; Zsír:21,4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás*	**Vajkrém natúr 25% *7*** **Magvas zsemle *1,8*** **Pritamin paprika** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 726 kj /173 kc; Feh: 11,8 gr; Szh:39gr;Cuk:1,7gr;Só:0,6 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Dió*	**párizsikrém *1,6,7,9,10*** **Tea** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 893 kj /213 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:40gr;Cuk:9,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	
Ebéd	**Sertésraguleves *1,3,9*** **Túrós tészta *1,3,7*** **Alma** *En: 1990 kj /474 kc; Feh: 25,4 gr; Szh:72gr;Cuk:14,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:25,3gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Daragaluskaleves *3,9*** **Zöldbabfőzelék *1,7*** **Sertéspörkölt** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 3773 kj /898 kc; Feh: 37,8 gr; Szh:125gr;Cuk:4,3gr;Só:5,3 gr; Zsír:28,4gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Burgonyaleves tejfölös *1,7,9*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Rizses hús** **Csemege uborka** *En: 5185 kj /1234 kc; Feh: 32,1 gr; Szh:158gr;Cuk:3,1gr;Só:2,4 gr; Zsír:51,6gr;Tzs:5,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Zeller*	**Egri húsleves *1,3*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Rakott kelkáposzta *7*** *En: 2966 kj /706 kc; Feh: 45,7 gr; Szh:84gr;Cuk:1,5gr;Só:9,4 gr; Zsír:28,3gr;Tzs:5,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Fejtett bableves kolbásszal *1,3,7*** **Tejbegríz *7*** **Kenyér (fehér) *1*** *En: 3273 kj /779 kc; Feh: 27,2 gr; Szh:119gr;Cuk:32gr;Só:4,8 gr; Zsír:21,4gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**Delma light** **Zsemle 56g *1*** **Zöldpaprika** *En: 1445 kj /344 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:71gr;Cuk:1,2gr;Só:1,4 gr; Zsír:1,3gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **magyaros vajkrém 25% *7*** **Pritamin paprika** *En: 808 kj /192 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:26gr;Cuk:0,8gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**lekváros bukta 70g *1,7*** *En: 1273 kj /303 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:57gr;Cuk:24gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Briós *1*** **Alma** *En: 1632 kj /389 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:87gr;Cuk:39gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**Teljes kiörlésű zsemle *1,6*** **Delma light** **Retek** **Trappista sajt *7*** *En: 1933 kj /460 kc; Feh: 20,2 gr; Szh:69gr;Cuk:1,1gr;Só:1,7 gr; Zsír:10,1gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	
	En: 5128 kj /1221 kc; Feh:53,2 gr;Szh:202gr;Cuk:15,7gr;Só:5,3gr;Zsír: 40,9 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr	*En: 6672 kj /1589 kc; Feh:64 gr;Szh:218gr;Cuk:17,4gr;Só:7,7gr;Zsír: 47,4 gr;Tzs:8,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 7908 kj /1883 kc; Feh:42,8 gr;Szh:245gr;Cuk:36,1gr;Só:5gr;Zsír:78 ,2 gr;Tzs:10,6 gr;Kalc:0 gr*	*En: 5323 kj /1267 kc; Feh:64,2 gr;Szh:210gr;Cuk:42,2gr;Só:10,6gr;Zsír :44,5 gr;Tzs:9,7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 6099 kj /1452 kc; Feh:53 gr;Szh:228gr;Cuk:42,2gr;Só:7,4gr;Zsír: 35,6 gr;Tzs:9,1 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: