

# Heti étlap: 2023. 02. 20. - 2023. 02. 24. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2023. 02. 20. hétfő	2023. 02. 21. kedd	2023. 02. 22. szerda	2023. 02. 23. csütörtök	2023. 02. 24. péntek	2023. 02. 25. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 966 kj /230 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Pizzás csiga *1*</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 2199 kj /524 kc; Feh: 13,5 gr; Szh:56gr;Cuk:6gr;Só:3,1 gr; Zsír:24gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Vajkrém natúr 25% *7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1107 kj /264 kc; Feh: 11 gr; Szh:36gr;Cuk:0,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 1074 kj /256 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:29gr;Cuk:6,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tükörtojás *3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 466 kj /111 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:21gr;Cuk:0,7gr;Só:0,6 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Lencsegulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Mákos tészta *1,3*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2611 kj /622 kc; Feh: 34,9 gr; Szh:118gr;Cuk:22,3gr;Só:2,8 gr; Zsír:23,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Tárkonyos zöldségleves</b> <b>tejfölösen *1,3,6,7*</b> <b>Rizsesmáj *1*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 1481 kj /353 kc; Feh: 17,8 gr; Szh:45gr;Cuk:3,2gr;Só:3,5 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Gyümölcsleves *1,7*</b> <b>Sült csirkecomb</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 1744 kj /415 kc; Feh: 22,8 gr; Szh:67gr;Cuk:10,8gr;Só:3 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tarhonyaleves *1*</b> <b>Paradicsomos káposztafőzelék *1*</b> <b>Sertéspörkölt</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1928 kj /459 kc; Feh: 23 gr; Szh:64gr;Cuk:7,9gr;Só:4,2 gr; Zsír:14,1gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Gulyásleves</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Aranygaluska *1,7,8*</b>  <i>En: 1963 kj /467 kc; Feh: 20,3 gr; Szh:70gr;Cuk:15,5gr;Só:3 gr; Zsír:19,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Dió</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Delma light</b> <b>diák zsemle 30g *1*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 1350 kj /322 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:66gr;Cuk:1,1gr;Só:1,9 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Trappista sajt *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 795 kj /189 kc; Feh: 9 gr; Szh:25gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tepertős pogácsa *1*</b>  <i>En: 209 kj /50 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:24gr;Cuk:0,6gr;Só:4,7 gr; Zsír:10gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Májkrémes kenyér *1*</b>  <i>En: 1178 kj /281 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:58gr;Cuk:1,4gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Diák kifli 30g *1,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1444 kj /344 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:76gr;Cuk:13,9gr;Só:1 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4927 kj /1173 kc; Feh:54,9 gr; Szh:219gr;Cuk:23,5gr;Só:5,4gr;Zsír:35,6 gr; Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4475 kj /1065 kc; Feh:40,4 gr; Szh:125gr;Cuk:9,2gr;Só:7,6gr;Zsír:41,5 gr; Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3060 kj /728 kc; Feh:38,5 gr; Szh:127gr;Cuk:12gr;Só:8,5gr;Zsír:32,8 gr; Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4180 kj /995 kc; Feh:42,2 gr; Szh:152gr;Cuk:15,7gr;Só:6,7gr;Zsír:27,4 gr; Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3872 kj /922 kc; Feh:32,4 gr; Szh:167gr;Cuk:30,1gr;Só:4,7gr;Zsír:23,6 gr; Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr</i>	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: