

# Heti étlap: 2023. 02. 20. - 2023. 02. 24. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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: 1010 kj /240 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Pizzás csiga *1*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 2148 kj /511 kc; Feh: 15 gr; Szh:52gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:24gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Vajkrém natúr 25% *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1305 kj /311 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:41gr;Cuk:0,8gr;Só:1 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 1317 kj /314 kc; Feh: 10,3 gr; Szh:36gr;Cuk:10,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tükörtojás( *3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1846 kj /440 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:30gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:26,9gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</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: 3688 kj /878 kc; Feh: 47,6 gr; Szh:158gr;Cuk:32,6gr;Só:3,8 gr; Zsír:34,2gr;Tzs:3,4gr;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: 2006 kj /478 kc; Feh: 23,8 gr; Szh:64gr;Cuk:3,4gr;Só:4,4 gr; Zsír:16,2gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Gyümölcsleves *1,7*</b> <b>Sült csirkecomb *1,3,6,7,9,10*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 2858 kj /680 kc; Feh: 43,2 gr; Szh:92gr;Cuk:20,6gr;Só:17,1 gr; Zsír:35,1gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Tarhonyaleves *1*</b> <b>Paradicsomos káposztafőzelék *1*</b> <b>Sertéspörkölt</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2647 kj /630 kc; Feh: 30,8 gr; Szh:88gr;Cuk:13,7gr;Só:6,4 gr; Zsír:19,4gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Gulyásleves</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Aranygaluska *1,7,8*</b>  <i>En: 3325 kj /792 kc; Feh: 32,3 gr; Szh:122gr;Cuk:32,2gr;Só:3,1 gr; Zsír:39,2gr;Tzs:2gr;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>Zsemle 56g *1*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 1306 kj /311 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:64gr;Cuk:1,2gr;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: 922 kj /219 kc; Feh: 11,5 gr; Szh:25gr;Cuk:0gr;Só:1,1 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tepertős pogácsa *1*</b>  <i>En: 417 kj /99 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:48gr;Cuk:1,3gr;Só:9,4 gr; Zsír:20gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Májkrémes kenyér *1*</b>  <i>En: 1187 kj /283 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:59gr;Cuk:1,8gr;Só:1,5 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:2,4gr;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: 6004 kj /1430 kc; Feh:67,7 gr; Szh:258gr;Cuk:33,8gr;Só:6,5gr;Zsír:48 gr; Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5076 kj /1209 kc; Feh:50,3 gr; Szh:141gr;Cuk:3,4gr;Só:8,6gr;Zsír:47,4 gr; Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4579 kj /1090 kc; Feh:64,9 gr; Szh:182gr;Cuk:22,6gr;Só:27,5gr;Zsír:64,9 gr; Tzs:6,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5150 kj /1226 kc; Feh:50,6 gr; Szh:183gr;Cuk:25,8gr;Só:8,8gr;Zsír:37,3 gr; Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6616 kj /1575 kc; Feh:55,5 gr; Szh:228gr;Cuk:46,1gr;Só:4,6gr;Zsír:68,8 gr; Tzs:5,8 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: