

Heti étlap: 2023. 02. 20. - 2023. 02. 24. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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 |
|--|--|---|---|--|--|-----------------------|
| T i z ó r a i | Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <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> | Pizzás csiga *1* <i>En: 1760 kj /419 kc; Feh: 9 gr; Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:21gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i> | Vajkrém natúr 25% *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1196 kj /285 kc; Feh: 11,5 gr; Szh:36gr;Cuk:0,8gr;Só:0,9 gr; Zsír:9,6gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i> | Szalámis-vajas szendvics *1,7* Kakaó *7* <i>En: 1258 kj /299 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:36gr;Cuk:10,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,2gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i> | Tükörtojás (*3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <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> | |
| E b b é d | Lencsegulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos tészta *1,3* Alma <i>En: 3397 kj /809 kc; Feh: 43,4 gr; Szh:150gr;Cuk:32,4gr;Só:3,3 gr; Zsír:30,9gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i> | Tárkonyos zöldségleves tejfölösen *1,3,6,7* Rizsesmáj *1* Csemege uborka <i>En: 1693 kj /403 kc; Feh: 20,4 gr; Szh:52gr;Cuk:2,8gr;Só:3,8 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i> | Gyümölcsleves *1,7* Sült csirkecomb Burgonyapüré *7* Cékla <i>En: 1937 kj /461 kc; Feh: 27,8 gr; Szh:77gr;Cuk:19gr;Só:2,2 gr; Zsír:16,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i> | Tarhonyaleves *1* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2274 kj /541 kc; Feh: 27,2 gr; Szh:76gr;Cuk:11gr;Só:5,2 gr; Zsír:16,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i> | Gulyásleves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Aranygaluska *1,7,8* <i>En: 2784 kj /663 kc; Feh: 28,4 gr; Szh:111gr;Cuk:22,2gr;Só:4,1 gr; Zsír:31,4gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Dió</i> | |
| U z s o n n a | Delma light Zsemle 56g *1* Uborka *6* <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> | Trappista sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <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> | Tepertős pogácsa *1* <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> | Májkrémes kenyér *1* <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> | Diák kifli 30g *1,7* Alma <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: 5713 kj /1360 kc; Feh:63,4 gr; Szh:249gr;Cuk:33,6gr;Só:6gr;Zsír:44,7 gr; Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 4374 kj /1042 kc; Feh:40,9 gr; Szh:119gr;Cuk:2,8gr;Só:8gr;Zsír:42,1 gr; Tzs:7,5 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 3550 kj /845 kc; Feh:48,7 gr; Szh:161gr;Cuk:21,1gr;Só:12,5gr;Zsír:46,1 gr; Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 4719 kj /1123 kc; Feh:48,4 gr; Szh:170gr;Cuk:23,1gr;Só:7,8gr;Zsír:31,5 gr; Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i> | <i>En: 6074 kj /1446 kc; Feh:51,6 gr; Szh:217gr;Cuk:36,1gr;Só:5,6gr;Zsír:61 gr; Tzs:5,9 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: