

Heti étlap: 2022.06.06. - 2022.06.10. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2022.06.06. hétfő	2022.06.07. kedd	2022.06.08. szerda	2022.06.09. csütörtök	2022.06.10. péntek	2022.06.11. szombat
T i z ó r a i		sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 815 kj /194 kc; Feh: 14,2 gr; Szh:52gr;Cuk:2,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:28gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	bundáskenyér *1,3* Kakaó *7* <i>En: 1242 kj /296 kc; Feh: 13,1 gr; Szh:52gr;Cuk:10gr;Só:2,4 gr; Zsír:53gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin Tejeskávé *7* <i>En: 732 kj /174 kc; Feh: 14,4 gr; Szh:60gr;Cuk:11,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,3gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1017 kj /242 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d		Hansági gulyásleves *9* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1839 kj /438 kc; Feh: 42,9 gr; Szh:176gr;Cuk:50,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:41,9gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller</i>	Zöldségleves *1,3,9* Gombás sertéspörkölt *1* Párolt rizs <i>En: 1468 kj /350 kc; Feh: 34,2 gr; Szh:119gr;Cuk:3,4gr;Só:3,9 gr; Zsír:32,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Daragaluskaleves *3,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1735 kj /413 kc; Feh: 32,9 gr; Szh:125gr;Cuk:2,4gr;Só:2,7 gr; Zsír:36,8gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	rántott leves *1* Göngyölt sertés karaj *1,3* Burgonyapüré *7* Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1983 kj /472 kc; Feh: 30,7 gr; Szh:102gr;Cuk:1,1gr;Só:9,8 gr; Zsír:40,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a		Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Delma light Zöldpaprika <i>En: 297 kj /71 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:39gr;Cuk:0,4gr;Só:2,1 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Sós perec *1* <i>En: 341 kj /81 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:53gr;Cuk:3,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Kenyer teljeskiőrlésű *1* Májkrem konzerv Pritamin paprika <i>En: 263 kj /63 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:39gr;Cuk:3,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Briós 50 g *1,3,7* <i>En: 163 kj /39 kc; Feh: 3,3 gr; Szh:30gr;Cuk:8,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
		<i>En: 2950 kj /702 kc; Feh:65,2 gr;Szh:268gr;Cuk:52,9gr;Só:7gr;Zsír:79 gr;Tzs:17,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3051 kj /726 kc; Feh:54,6 gr;Szh:224gr;Cuk:16,5gr;Só:7,6gr;Zsír:96,8 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2730 kj /650 kc; Feh:56,9 gr;Szh:224gr;Cuk:17,1gr;Só:5,5gr;Zsír:55,6 gr;Tzs:14,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3163 kj /753 kc; Feh:44,1 gr;Szh:157gr;Cuk:9,9gr;Só:11gr;Zsír:56,6 gr;Tzs:1,3 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.

Aláírás: