

Heti étlap: 2022.06.06. - 2022.06.10. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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>	Kifli *1,7* Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin Tejeskávé *7* <i>En: 737 kj /175 kc; Feh: 14,2 gr; Szh:60gr;Cuk:12,8gr;Só:1,1 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 893 kj /213 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:1,6gr;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: 1470 kj /350 kc; Feh: 35,1 gr; Szh:156gr;Cuk:50gr;Só:2,5 gr; Zsír:23,3gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller</i>	Zöldségleves *1,3,9* Gombás sertéspörkölt *1* Párolt rizs <i>En: 1217 kj /290 kc; Feh: 26,7 gr; Szh:100gr;Cuk:3,4gr;Só:3,8 gr; Zsír:30,9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Daragaluskaleves *3,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1278 kj /304 kc; Feh: 27,2 gr; Szh:98gr;Cuk:2,3gr;Só:2,6 gr; Zsír:31,6gr;Tzs:3,7gr;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: 1545 kj /368 kc; Feh: 25,9 gr; Szh:83gr;Cuk:0,7gr;Só:9 gr; Zsír:36,4gr;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: 279 kj /66 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:39gr;Cuk:0,4gr;Só:1,5 gr; Zsír:7,1gr;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: 217 kj /52 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:33gr;Cuk:2,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:5gr;Tzs:4,5gr;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: 2563 kj /610 kc; Feh:57,4 gr; Szh:248gr;Cuk:52,8gr;Só:6,3gr;Zsír:58,4 gr;Tzs:17,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2800 kj /667 kc; Feh:47,2 gr; Szh:205gr;Cuk:16,5gr;Só:7,5gr;Zsír:94,9 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2232 kj /531 kc; Feh:49,2 gr; Szh:191gr;Cuk:17,5gr;Só:5gr;Zsír:50,2 gr;Tzs:12,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2601 kj /619 kc; Feh:40,6 gr; Szh:138gr;Cuk:9,7gr;Só:10,3gr;Zsír:50,1 gr;Tzs:2,1 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: