

# Heti étlap: 2022.06.06. - 2022.06.10. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>		sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*  En: 602 kj /143 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:31gr;Cuk:1,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	bundáskenyér *1,3* Kakaó *7*  En: 1216 kj /290 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:47gr;Cuk:10gr;Só:1,7 gr; Zsír:53gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	Diák kifli 30g *1,7* Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin tejeskávé *7*  En: 646 kj /154 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:28gr;Cuk:11,9gr;Só:0,8 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*  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  Glutén, Tej	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>		Hansági gulyásleves *9* Dejós tészta *1,3,7,8* Kenyer teljeskiőrlésű *1* Alma  En: 1515 kj /361 kc; Feh: 36,3 gr; Szh:174gr;Cuk:49,6gr;Só:2,4 gr; Zsír:26,8gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller	Zöldségleves *1,3,9* Gombás sertéspörkölt *1* Párolt rizs  En: 774 kj /184 kc; Feh: 21 gr; Szh:77gr;Cuk:2gr;Só:2,3 gr; Zsír:11,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Zeller	Daragaluskaleves *3,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyer teljeskiőrlésű *1*  En: 935 kj /223 kc; Feh: 19,2 gr; Szh:79gr;Cuk:1,7gr;Só:2,6 gr; Zsír:22,1gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	tojásleves *1,3* Göngyölt sertés karaj *1,3* Burgonyapüré *7* Kenyer teljeskiőrlésű *1*  En: 1424 kj /339 kc; Feh: 25 gr; Szh:72gr;Cuk:0,7gr;Só:8,4 gr; Zsír:34,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>		Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Delma light Zöldpaprika  En: 188 kj /45 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab	Sós percc *1*  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  Glutén	Kenyer teljeskiőrlésű *1* Májkrem konzerv Pritamin paprika  En: 170 kj /40 kc; Feh: 6 gr; Szh:27gr;Cuk:1,7gr;Só:1 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr  Glutén	Briós 50 g *1,3,7*  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  Glutén, Tojás, Tej	
		En: 2305 kj /549 kc; Feh:51,8 gr;Szh:226gr;Cuk:51gr;Só:4,8gr;Zsír:49,2 gr;Tzs:12,5 gr;Kalc:0 gr	En: 2331 kj /555 kc; Feh:40,7 gr;Szh:177gr;Cuk:15,1gr;Só:5,3gr;Zsír:75,2 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr	En: 1750 kj /417 kc; Feh:36,8 gr;Szh:135gr;Cuk:15,3gr;Só:4,4gr;Zsír:38,4 gr;Tzs:9,5 gr;Kalc:0 gr	En: 2480 kj /590 kc; Feh:39,7 gr;Szh:127gr;Cuk:9,6gr;Só:9,7gr;Zsír:48,5 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr	

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: