# Heti étlap: 2020.10.12. - 2020.10.16. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

| | 2020.10.12. hétfő | 2020.10.13. kedd | 2020.10.14. szerda | 2020.10.15. csütörtök | 2020.10.16. péntek | 2020.10.17. szombat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | **sajtkrém *7***<br>**Kenyér teljeskiőrlésű *1***<br>**Zöldpaprika**<br>**Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7***<br><br>*En: 562 kj /134 kc; Feh: 11,2 gr; Sznh:37gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **szalámis tekercs 150g *1,3,7***<br>**Kakaó *7***<br><br>*En: 731 kj /174 kc; Feh: 10,7 gr; Sznh:46gr;Cuk:15gr;Só:1,4 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Kenyér teljeskiőrlésű *1***<br>**tejeskávé *7***<br>**Baromfi sonka**<br>**Paradicsom**<br><br>*En: 610 kj /145 kc; Feh: 13,7 gr; Sznh:47gr;Cuk:11gr;Só:1,1 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **magvas bagett *1,7***<br>**Olasz felvágott**<br>**Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7***<br><br>*En: 601 kj /143 kc; Feh: 13,2 gr; Sznh:39gr;Cuk:1,3gr;Só:0,7 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **köleses pogácsa *1,11***<br>**Kakaó *7***<br><br>*En: 683 kj /163 kc; Feh: 9,9 gr; Sznh:43gr;Cuk:10gr;Só:1,3 gr; Zsír:14gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej, Szezámmag* | |
| Ebéd | **Alma**<br>**Gombócleves *1,3,7,9***<br>**derelye *1,3***<br><br>*En: 933 kj /222 kc; Feh: 7,8 gr; Sznh:73gr;Cuk:24gr;Só:8,5 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej, Zeller* | **Zöldségleves *1,3,9***<br>**Finomfőzelék *1,7***<br>**Baromfi korong**<br>**Kenyér teljeskiőrlésű *1***<br><br>*En: 1109 kj /264 kc; Feh: 16,4 gr; Sznh:76gr;Cuk:9,2gr;Só:1,9 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej, Zeller* | **Karfiolleves *1,3***<br>**Magyaróváricsirkemellszelet *1,7***<br>**Petrezselymes burgonya *7***<br><br>*En: 1228 kj /292 kc; Feh: 28,7 gr; Sznh:62gr;Cuk:1,9gr;Só:2,6 gr; Zsír:24,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **kertészleves**<br>**Lecsós sertésszelet *1***<br>**tarhonya *1***<br><br>*En: 623 kj /148 kc; Feh: 24,1 gr; Sznh:56gr;Cuk:1,5gr;Só:18,4 gr; Zsír:20,1gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén* | **Reszelttészta-leves *1,3***<br>**Kenyér teljeskiőrlésű *1***<br>**Rakott kelkáposzta *7***<br><br>*En: 1142 kj /272 kc; Feh: 22,2 gr; Sznh:73gr;Cuk:1,9gr;Só:2,6 gr; Zsír:19,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | |
| Uzsonna | **Kenőmájas**<br>**sajtos bagett 100 *1,7***<br>**Retek**<br><br>*En: 232 kj /55 kc; Feh: 9,5 gr; Sznh:25gr;Cuk:1,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **diák korpás zsemle *1***<br>**Delma light**<br>**Uborka *6***<br><br>*En: 130 kj /31 kc; Feh: 3,2 gr; Sznh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,6 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab* | **Ivólé körte**<br>**Croissant 50g *1,3,7***<br><br>*En: 551 kj /131 kc; Feh: 7,5 gr; Sznh:70gr;Cuk:29,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:24,8gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Túróstáska *1,3,7***<br><br>*En: 165 kj /39 kc; Feh: 4,2 gr; Sznh:20gr;Cuk:5gr;Só:0,3 gr; Zsír:7gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Háztartási keksz *1***<br>**Szőlő**<br><br>*En: 1112 kj /265 kc; Feh: 5,5 gr; Sznh:56gr;Cuk:10gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén* | |
| | *En: 1727 kj /411 kc; Feh:28,4 gr;Sznh:135gr;Cuk:25,7gr;Só:10gr;Zsír:22,1 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr* | *En: 1970 kj /469 kc; Feh:30,3 gr;Sznh:141gr;Cuk:24,6gr;Só:4,9gr;Zsír:32,1 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2389 kj /569 kc; Feh:49,8 gr;Sznh:179gr;Cuk:42,4gr;Só:4,3gr;Zsír:54,3 gr;Tzs:13,5 gr;Kalc:0 gr* | *En: 1389 kj /331 kc; Feh:41,6 gr;Sznh:115gr;Cuk:7,7gr;Só:19,4gr;Zsír:37,7 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2936 kj /699 kc; Feh:37,6 gr;Sznh:171gr;Cuk:21,9gr;Só:4,2gr;Zsír:37,8 gr;Tzs:1,2 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás: