Heti étlap: 2021.11.29. - 2021.12.03. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2021.11.29. hétfő	2021.11.30. kedd	2021.12.01. szerda	2021.12.02. csütörtök	2021.12.03. péntek	2021.12.04. szombat
Tízórai	**Szalámis-vajas szendvics *1,7*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 893 kj /213 kc; Feh: 11,4 gr; Sznh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Vajkrém natúr 25% *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Paradicsom** *En: 468 kj /112 kc; Feh: 4,7 gr; Sznh:27gr;Cuk:0,9gr;Só:0,9 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Löncs fv. *6*** **sajtos bagett 100 *1,7*** **Delma light** **Zöldpaprika** **Kakaó *7*** *En: 727 kj /173 kc; Feh: 14,8 gr; Sznh:46gr;Cuk:11,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	**mini dzsem 25 g** **Korpás kifli 50g *1*** **Pritamin paprika** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 596 kj /142 kc; Feh: 10,2 gr; Sznh:53gr;Cuk:14,2gr;Só:0 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Zala felvágott** **Delma light** **Paradicsom** **karamellástej *7*** **Diák szezámmagos zsemle *1,7,11*** *En: 573 kj /136 kc; Feh: 11,5 gr; Sznh:30gr;Cuk:1,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Szezámmag*	
Ebéd	**Kolbászos burgonyaleves *7,9*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Grízes tészta *1,3*** **Sütőtök** *En: 1462 kj /348 kc; Feh: 27,1 gr; Sznh:166gr;Cuk:34,1gr;Só:11,6 gr; Zsír:48,1gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Zöldségleves *1,3,9*** **Zöldborsó főzelék *1,7*** **Tükörtojás *3*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 1060 kj /252 kc; Feh: 18,3 gr; Sznh:78gr;Cuk:8,7gr;Só:2,2 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Gyümölcsleves *1,7*** **Rántott hal *1,3,4,7*** **Párolt rizs sárgarépával** **Csemege uborka** *En: 1626 kj /387 kc; Feh: 21,5 gr; Sznh:65gr;Cuk:4,1gr;Só:1,8 gr; Zsír:60,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Hal, Tej*	**rántott leves *1*** **Aprópecsenye** **Főtt burgonya** **Párolt káposzta** *En: 904 kj /215 kc; Feh: 19,6 gr; Sznh:39gr;Cuk:0,7gr;Só:3,6 gr; Zsír:14,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**Gombaleves *1,3*** **Erdélyi rakottkáposzta *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 1459 kj /347 kc; Feh: 23,6 gr; Sznh:78gr;Cuk:4,6gr;Só:3,8 gr; Zsír:33,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**diák zsemle *1*** **Párizsi szalámi** **Zöldpaprika** *En: 154 kj /37 kc; Feh: 5,2 gr; Sznh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**pizzás csiga 50g *1,7*** **Alma** *En: 130 kj /31 kc; Feh: 0,2 gr; Sznh:15gr;Cuk:11,1gr;Só:0 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Kenőmájas** **Diák kifli 30g *1,7*** **Retek** *En: 176 kj /42 kc; Feh: 6,1 gr; Sznh:7gr;Cuk:1,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Croissant 50g *1,3,7*** **Alma** *En: 342 kj /81 kc; Feh: 7,5 gr; Sznh:60gr;Cuk:22,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:24,8gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Szilvás rudi sütemény *1,6*** *En: 244 kj /58 kc; Feh: 2,6 gr; Sznh:27gr;Cuk:16,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab*	
	En: 2510 kj /598 kc; Feh:43,7 gr;Sznh:211gr;Cuk:34,6gr;Só:13gr;Zsír:63,9 gr;Tzs:2,9 gr;Kalc:0 gr	*En: 1659 kj /395 kc; Feh:23,1 gr;Sznh:119gr;Cuk:20,7gr;Só:3,1gr;Zsír:15,6 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2530 kj /602 kc; Feh:42,3 gr;Sznh:118gr;Cuk:16,4gr;Só:3,9gr;Zsír:79,2 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1842 kj /439 kc; Feh:37,3 gr;Sznh:152gr;Cuk:37,4gr;Só:4,2gr;Zsír:43,8 gr;Tzs:11,7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2276 kj /542 kc; Feh:37,8 gr;Sznh:135gr;Cuk:22,9gr;Só:5,5gr;Zsír:56,2 gr;Tzs:10,1 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás: