

# Heti étlap: 2020.12.14. - 2020.12.18. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2020.12.14. hétfő	2020.12.15. kedd	2020.12.16. szerda	2020.12.17. csütörtök	2020.12.18. péntek	2020.12.19. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tojáskrémm *3,7*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 766 kj /182 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:37gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:10,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Kuglóf *1,3,7*</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 655 kj /156 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:47gr;Cuk:18,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:8,4gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1*</b> <b>Flora vaj</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 566 kj /135 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:29gr;Cuk:0,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tükrőtojás *3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 141 kj /34 kc; Feh: 4,3 gr; Szh:26gr;Cuk:0,7gr;Só:0,7 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>diák korpás zsemle *1*</b> <b>Kenőmájas</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tea</b>  <i>En: 159 kj /38 kc; Feh: 5,1 gr; Szh:21gr;Cuk:0,9gr;Só:0,5 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>b</b> <b>d</b>	<b>Gulyásleves *1,3,9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b> <b>Sütőtök</b>  <i>En: 1525 kj /363 kc; Feh: 37 gr; Szh:172gr;Cuk:34,7gr;Só:11,4 gr; Zsír:48,1gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Tarhonyaleves *1,9*</b> <b>Zöldbabfőzelék *1,7*</b> <b>Baromfi korong</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 844 kj /201 kc; Feh: 11,5 gr; Szh:73gr;Cuk:7,7gr;Só:2,1 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	<b>Sütőtök krémleves *7*</b> <b>Cigánypecsenye *1*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Párolt káposzta</b>  <i>En: 2102 kj /500 kc; Feh: 24,2 gr; Szh:70gr;Cuk:8,8gr;Só:6,6 gr; Zsír:25,5gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Karalábéleves *1,3*</b> <b>Csirkeporkölt tejfölösen *1,7*</b> <b>Tésztaköret *1,3*</b>  <i>En: 1077 kj /257 kc; Feh: 18,6 gr; Szh:46gr;Cuk:0,7gr;Só:1,9 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Kolbászos burgonyaleves *7,9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 415 kj /99 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:35gr;Cuk:1,6gr;Só:1,4 gr; Zsír:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Trappista sajt *7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 309 kj /74 kc; Feh: 9 gr; Szh:39gr;Cuk:11gr;Só:1 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>kockasajt natúr *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7*</b>  <i>En: 131 kj /31 kc; Feh: 3,7 gr; Szh:21gr;Cuk:5,1gr;Só:0,7 gr; Zsír:3,5gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Kókuszoscsiga *1,6,7*</b>  <i>En: 106 kj /25 kc; Feh: 1,4 gr; Szh:12gr;Cuk:4,2gr;Só:0,2 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Croissant 50g *1,3,7*</b>  <i>En: 221 kj /53 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:46gr;Cuk:11,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:24,8gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>sajtos kifli 60g *1,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 307 kj /73 kc; Feh: 6 gr; Szh:47gr;Cuk:12,6gr;Só:0,7 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 2600 kj /619 kc; Feh:56,4 gr;Szh:248gr;Cuk:45,7gr;Só:13,1gr;Zsír:63,6 gr;Tzs:4,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1629 kj /388 kc; Feh:26 gr;Szh:141gr;Cuk:31,3gr;Só:3gr;Zsír:17,1 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2773 kj /660 kc; Feh:36,9 gr;Szh:112gr;Cuk:13,3gr;Só:7,5gr;Zsír:42,8 gr;Tzs:9,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1439 kj /343 kc; Feh:30,4 gr;Szh:118gr;Cuk:12,9gr;Só:3,1gr;Zsír:36,8 gr;Tzs:11,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 881 kj /210 kc; Feh:19,9 gr;Szh:103gr;Cuk:15gr;Só:2,6gr;Zsír:13,1 gr;Tzs:1,9 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: