

Heti étlap: 2020.12.14. - 2020.12.18. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
T i z ó r a i	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tojáskrém *3,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 791 kj /188 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Kuglóf *1,3,7* Kakaó *7* <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>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Flora vaj Zala felvágott Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 656 kj /156 kc; Feh: 14 gr; Szh:48gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Tükrőtojás(*3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea <i>En: 659 kj /157 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:39gr;Cuk:9gr;Só:0,8 gr; Zsír:24gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Korpás zsemle 56g *1* Kenőmájas Zöldpaprika Tea <i>En: 311 kj /74 kc; Feh: 9 gr; Szh:45gr;Cuk:9,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
E b é d	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* Sütőtök <i>En: 1672 kj /398 kc; Feh: 43,4 gr; Szh:188gr;Cuk:35,5gr;Só:3,5 gr; Zsír:41,6gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Tarhonyaleves *1,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Baromfi korong Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1116 kj /266 kc; Feh: 15,1 gr; Szh:93gr;Cuk:7,9gr;Só:2,3 gr; Zsír:5,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	sütőtök krémleves *7* Cigánypecsenye *1* Burgonyapüré *7* Párolt káposzta <i>En: 3173 kj /756 kc; Feh: 34 gr; Szh:117gr;Cuk:13,5gr;Só:7,7 gr; Zsír:39,1gr;Tzs:7,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Karalábéleves *1,3* Csirkeporított tejfölösen *1,7* Tésztaköret *1,3* <i>En: 1643 kj /391 kc; Feh: 32,7 gr; Szh:68gr;Cuk:0,7gr;Só:2 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Bableves kolbásszal *1,3,7* Aranygaluska *1,7,8* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 2255 kj /537 kc; Feh: 32,8 gr; Szh:134gr;Cuk:32,5gr;Só:2,5 gr; Zsír:45,2gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Dió</i>	
U z s o n n a	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Trappista sajt *7* Alma <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>	kockasajt natúr *7* Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* <i>En: 239 kj /57 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:40gr;Cuk:9,6gr;Só:1,1 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kókuszoscsiga *1,6,7* <i>En: 211 kj /50 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:25gr;Cuk:8,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Croissant 50g *1,3,7* <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>	sajtos kifli 60g *1,7* Alma <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: 2773 kj /660 kc; Feh:63,6 gr; Szh:269gr;Cuk:46,5gr;Só:5,4gr;Zsír:57,2 gr; Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2010 kj /479 kc; Feh:32,3 gr; Szh:180gr;Cuk:36gr;Só:3,6gr;Zsír:19,6 gr; Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4041 kj /962 kc; Feh:50,9 gr; Szh:190gr;Cuk:22,4gr;Só:9,1gr;Zsír:61,9 gr; Tzs:14,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2523 kj /601 kc; Feh:50 gr; Szh:154gr;Cuk:21,2gr;Só:3,3gr;Zsír:64 gr; Tzs:11,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2873 kj /684 kc; Feh:47,7 gr; Szh:226gr;Cuk:54,4gr;Só:4,1gr;Zsír:55 gr; Tzs:2,9 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: