

# Heti étlap: 2020.12.14. - 2020.12.18. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Flora vaj</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <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>	<b>Tükrőtojás ( *3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 631 kj /150 kc; Feh: 9 gr; Szh:34gr;Cuk:8,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:23,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Korpás zsemle 56g *1*</b> <b>Kenőmájas</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tea</b>  <i>En: 309 kj /74 kc; Feh: 9 gr; Szh:45gr;Cuk:8,8gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</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: 1557 kj /371 kc; Feh: 40,3 gr; Szh:171gr;Cuk:25,5gr;Só:3,3 gr; Zsír:40,7gr;Tzs:1,4gr;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: 1039 kj /247 kc; Feh: 13,5 gr; Szh:85gr;Cuk:8,9gr;Só:2,1 gr; Zsír:5,8gr;Tzs:0,5gr;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: 2431 kj /579 kc; Feh: 27,5 gr; Szh:83gr;Cuk:9,5gr;Só:7,3 gr; Zsír:27,9gr;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: 1461 kj /348 kc; Feh: 28,8 gr; Szh:60gr;Cuk:0,7gr;Só:1,6 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Bableves kolbásszal *1,3,7*</b> <b>Aranygaluska *1,7,8*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1777 kj /423 kc; Feh: 28,2 gr; Szh:118gr;Cuk:22,5gr;Só:2,2 gr; Zsír:36,9gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Dió</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Trappista sajt *7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 279 kj /66 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:39gr;Cuk:11gr;Só:0,8 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>kockasajt natúr *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7*</b>  <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>	<b>Kókuszoscsiga *1,6,7*</b>  <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>	<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: 2602 kj /620 kc; Feh:57,2 gr; Szh:247gr;Cuk:36,5gr;Só:4,9gr;Zsír:53,9 gr; Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1933 kj /460 kc; Feh:30,7 gr; Szh:173gr;Cuk:37gr;Só:3,5gr;Zsír:19,5 gr; Tzs:4,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3298 kj /785 kc; Feh:44,3 gr; Szh:155gr;Cuk:18,4gr;Só:8,7gr;Zsír:50,7 gr; Tzs:11,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2313 kj /551 kc; Feh:45,3 gr; Szh:140gr;Cuk:20,7gr;Só:2,7gr;Zsír:62,4 gr; Tzs:11,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2393 kj /570 kc; Feh:43,1 gr; Szh:210gr;Cuk:43,9gr;Só:3,8gr;Zsír:46,6 gr; Tzs:2,8 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: