

Heti étlap: 2020.12.14. - 2020.12.18. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 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
T i z ó r a i	Tojáskrém *3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika <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>	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>	diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Flora vaj Zala felvágott Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <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>	Tükrőtojás *3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea <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>	diák korpás zsemle *1* Kenőmájas Zöldpaprika Tea <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>	
E b é d	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* Sütőtök <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>	Tarhonyaleves *1,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 742 kj /177 kc; Feh: 11,5 gr; Szh:67gr;Cuk:2,7gr;Só:2,1 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	Sütőtök krémleves *7* Cigánypecsenye *1* Burgonyapüré *7* Párolt káposzta <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>	Karalábéleves *1,3* Csirkeporkölt tejfölösen *1,7* Tésztaköret *1,3* <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>	Bableves kolbásszal *1,3,7* Aranygaluska *1,7,8* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Aranygaluska *1,7,8* <i>En: 1988 kj /473 kc; Feh: 27,1 gr; Szh:120gr;Cuk:30,7gr;Só:2,6 gr; Zsír:35,6gr;Tzs:0,6gr;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: 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>	kockasajt natúr *7* Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* <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>	Kókuszoscsiga *1,6,7* <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>	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: 2570 kj /612 kc; Feh:53,9 gr; Szh:248gr;Cuk:45,7gr;Só:13gr;Zsír:61,4 gr; Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1527 kj /364 kc; Feh:26 gr; Szh:135gr;Cuk:26,3gr;Só:3gr;Zsír:16,6 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: 2453 kj /584 kc; Feh:38,1 gr; Szh:188gr;Cuk:44,1gr;Só:3,8gr;Zsír:41,7 gr; Tzs:2,3 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: