

Heti étlap: 2021.04.26. - 2021.04.30. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2021.04.26. hétfő	2021.04.27. kedd	2021.04.28. szerda	2021.04.29. csütörtök	2021.04.30. péntek	2021.05.01. szombat
T i z ó r a i	bundáskenyér *1,3* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 1117 kj /266 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:36gr;Cuk:0gr;Só:1,7 gr; Zsir:51,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	virslis kifli *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 517 kj /123 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:26gr;Cuk:1gr;Só:0,8 gr; Zsir:8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajaskenyér *1,7* Kakaó *7* Zöldpaprika <i>En: 1104 kj /263 kc; Feh: 9 gr; Szh:36gr;Cuk:10,3gr;Só:0,7 gr; Zsir:12,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Delma light tejeskávé *7* <i>En: 469 kj /112 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:21gr;Cuk:10gr;Só:1,2 gr; Zsir:7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Tej</i>	Pizzás szelet *1,7* Tea <i>En: 618 kj /147 kc; Feh: 13,6 gr; Szh:37gr;Cuk:4,6gr;Só:2,3 gr; Zsir:8,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b b é d	Lebbencsleves *1,3* Grízes tészta *1,3* Alma <i>En: 2128 kj /507 kc; Feh: 27,9 gr; Szh:195gr;Cuk:43gr;Só:11,9 gr; Zsir:48,7gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	kertészleves Rizses hús Csemege uborka <i>En: 827 kj /197 kc; Feh: 17,7 gr; Szh:81gr;Cuk:0,9gr;Só:12,5 gr; Zsir:31,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Dió, Szezám</i>	Zöldborsóleves *1,3* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11* Tejfölös tokány *1,7* <i>En: 1249 kj /297 kc; Feh: 23,4 gr; Szh:95gr;Cuk:2,7gr;Só:2,3 gr; Zsir:54,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezám</i>	Csontleves *1,3,9* Töltött csirkecomb *1,3* Burgonyapüré *7* <i>En: 1213 kj /289 kc; Feh: 24 gr; Szh:44gr;Cuk:1,4gr;Só:7 gr; Zsir:15,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Káposztagyulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* <i>En: 1161 kj /277 kc; Feh: 21,6 gr; Szh:101gr;Cuk:30,8gr;Só:2,1 gr; Zsir:14,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	Paradicsom diák zsemle *1* magyaros vajkrém 25% *7* <i>En: 169 kj /40 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:20gr;Cuk:1,7gr;Só:0,6 gr; Zsir:5,7gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Zala felvágott Kenyér(korpás) *1* Uborka *6* <i>En: 201 kj /48 kc; Feh: 7 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:1,9 gr; Zsir:10,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Túróstáska *1,3,7* <i>En: 329 kj /78 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:40gr;Cuk:9,9gr;Só:0,5 gr; Zsir:14gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Pizzás csiga *1* <i>En: 1760 kj /419 kc; Feh: 9 gr; Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsir:21gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Háztartási keksz *1* Alma <i>En: 582 kj /138 kc; Feh: 2,7 gr; Szh:36gr;Cuk:11gr;Só:0,2 gr; Zsir:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3414 kj /813 kc; Feh:43,7 gr; Szh:252gr;Cuk:44,7gr;Só:14,3gr;Zsir:106,3 gr; Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1545 kj /368 kc; Feh:35,1 gr; Szh:134gr;Cuk:2,3gr;Só:15,1gr;Zsir:50,7 gr; Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2682 kj /639 kc; Feh:40,9 gr; Szh:171gr;Cuk:22,9gr;Só:3,5gr;Zsir:81,1 gr; Tzs:1,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3443 kj /820 kc; Feh:39,1 gr; Szh:107gr;Cuk:11,4gr;Só:11,3gr;Zsir:43,2 gr; Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2361 kj /562 kc; Feh:37,9 gr; Szh:174gr;Cuk:46,4gr;Só:4,6gr;Zsir:25,3 gr; Tzs:0,7 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: