

# Heti étlap: 2021.04.26. - 2021.04.30. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 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
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>lángos *1*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 777 kj /185 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:53gr;Cuk:0,1gr;Só:0,1 gr; Zsir:22,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>virslis kifli *1,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 645 kj /154 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:41gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsir:13gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Vajaskenyér *1,7*</b> <b>Retek</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 1105 kj /263 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:36gr;Cuk:10,6gr;Só:0,7 gr; Zsir:12,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1*</b> <b>Ausztri felvágott</b> <b>Delma light</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>tejeskávé *7*</b>  <i>En: 639 kj /152 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:40gr;Cuk:10,2gr;Só:0,9 gr; Zsir:14,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Pizzás szelet *1,7*</b> <b>Tea</b>  <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>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Alma</b> <b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Káposztás tészta *1,3*</b>  <i>En: 1964 kj /468 kc; Feh: 17,9 gr; Szh:106gr;Cuk:16,5gr;Só:2,5 gr; Zsir:12,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>kertészleves</b> <b>Rizses hús</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 821 kj /195 kc; Feh: 17,6 gr; Szh:80gr;Cuk:0,9gr;Só:12,3 gr; Zsir:31,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Zöldborsóleves *1,3*</b> <b>Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*</b> <b>Tejfölös tokány *1,7*</b>  <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, Szezámag</i>	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>Töltött csirkecomb *1,3*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 1225 kj /292 kc; Feh: 24,2 gr; Szh:45gr;Cuk:1,4gr;Só:7 gr; Zsir:15,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Káposztagyulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tejbegríz *7*</b>  <i>En: 1187 kj /283 kc; Feh: 22,4 gr; Szh:106gr;Cuk:30,8gr;Só:2,2 gr; Zsir:15gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Zöldpaprika</b> <b>magyaros vajkrém 25% *7*</b> <b>diák zsemle *1*</b>  <i>En: 227 kj /54 kc; Feh: 4,3 gr; Szh:22gr;Cuk:1,5gr;Só:0,9 gr; Zsir:11,4gr;Tzs:7,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Kenyér(korpás) *1*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 174 kj /41 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:23gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsir:10,7gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Túróstáska *1,3,7*</b>  <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>	<b>Pizzás csiga *1*</b>  <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>	<b>Háztartási keksz *1*</b> <b>Alma</b>  <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: 2967 kj /707 kc; Feh:34,7 gr; Szh:181gr;Cuk:18,1gr;Só:3,4gr;Zsir:46,1 gr; Tzs:8,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1640 kj /390 kc; Feh:38,5 gr; Szh:144gr;Cuk:3,2gr;Só:15,6gr;Zsir:55,6 gr; Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2684 kj /639 kc; Feh:41 gr; Szh:171gr;Cuk:23,2gr;Só:3,5gr;Zsir:81,1 gr; Tzs:1,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3624 kj /863 kc; Feh:45,4 gr; Szh:126gr;Cuk:11,5gr;Só:11gr;Zsir:50,5 gr; Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2386 kj /568 kc; Feh:38,7 gr; Szh:179gr;Cuk:46,4gr;Só:4,7gr;Zsir:25,4 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: