

Heti étlap: 2021.04.26. - 2021.04.30. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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	lángos *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 744 kj /177 kc; Feh: 11,8 gr; Szh:46gr;Cuk:0,1gr;Só:0,2 gr; Zsir:22,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	virslis kifli *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <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>	Vajaskenyér *1,7* Retek Kakaó *7* <i>En: 1499 kj /357 kc; Feh: 10 gr; Szh:42gr;Cuk:10,7gr;Só:1 gr; Zsir:21,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Ausztri felvágott Delma light Pritamin paprika Tejeskávé *7* <i>En: 656 kj /156 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:39gr;Cuk:10,2gr;Só:1,5 gr; Zsir:16,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Pizzás szelet *1,7* Tea <i>En: 911 kj /217 kc; Feh: 16,7 gr; Szh:69gr;Cuk:14,2gr;Só:2,1 gr; Zsir:17,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b b é d	Lebbencsleves *1,3* Alma Káposztás tészta *1,3* <i>En: 2291 kj /546 kc; Feh: 19,6 gr; Szh:117gr;Cuk:19,4gr;Só:2,8 gr; Zsir:13,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	kertészleves Rizses hús Csemege uborka <i>En: 839 kj /200 kc; Feh: 17,8 gr; Szh:81gr;Cuk:1gr;Só:15,4 gr; Zsir:31,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>	Zöldborsóleves *1,3* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11* Tejfölös tokány *1,7* <i>En: 1421 kj /338 kc; Feh: 27 gr; Szh:114gr;Cuk:3,3gr;Só:2,3 gr; Zsir:56,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámag</i>	Csontleves *1,3,9* Töltött csirkecomb *1,3* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság <i>En: 1521 kj /362 kc; Feh: 28,1 gr; Szh:56gr;Cuk:1,8gr;Só:7,3 gr; Zsir:21,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Káposztagyulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* <i>En: 1499 kj /357 kc; Feh: 24,8 gr; Szh:119gr;Cuk:30,8gr;Só:5,1 gr; Zsir:14,1gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
U z s o n n a	Zöldpaprika magyaros vajkrém 25% *7* diák zsemle *1* <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>	Kenyér(korpás) *1* Zala felvágott Uborka *6* <i>En: 141 kj /34 kc; Feh: 5,3 gr; Szh:17gr;Cuk:0,3gr;Só:1,3 gr; Zsir:8,5gr;Tzs:1,7gr;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: 735 kj /175 kc; Feh: 3,6 gr; Szh:44gr;Cuk:11gr;Só:0,3 gr; Zsir:2,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3262 kj /777 kc; Feh:35,7 gr;Szh:185gr;Cuk:21gr;Só:3,8gr;Zsir:47,4 gr;Tzs:8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1625 kj /387 kc; Feh:37,8 gr;Szh:139gr;Cuk:3,2gr;Só:18,3gr;Zsir:53,4 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3248 kj /773 kc; Feh:45,5 gr;Szh:196gr;Cuk:23,9gr;Só:3,7gr;Zsir:91,5 gr;Tzs:1,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3937 kj /937 kc; Feh:49,3 gr;Szh:137gr;Cuk:12gr;Só:11,9gr;Zsir:58,9 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3146 kj /749 kc; Feh:45,1 gr;Szh:232gr;Cuk:56,1gr;Só:7,5gr;Zsir:34,8 gr;Tzs:0,9 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: