

Heti étlap: 2021.04.26. - 2021.04.30. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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: 795 kJ /189 kc; Feh: 12 gr; Sznh:53gr;Cuk:0,1gr;Só:0,3 gr; Zsír:24,1gr;Tzs:0,3gr;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; Sznh:41gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:13gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajaskenyér *1,7* Retek Kakao *7* <i>En: 1499 kJ /357 kc; Feh: 10 gr; Sznh:42gr;Cuk:10,7gr;Só:1 gr; Zsír: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; Sznh:39gr;Cuk:10,2gr;Só:1,5 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Pizzás szelet *1,7* Tea <i>En: 913 kJ /217 kc; Feh: 16,7 gr; Sznh:69gr;Cuk:14,7gr;Só:2,1 gr; Zsír: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: 2562 kJ /610 kc; Feh: 22,8 gr; Sznh:120gr;Cuk:19,4gr;Só:3,6 gr; Zsír:20,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	kertészleves Rizses hús Csemege uborka <i>En: 888 kJ /212 kc; Feh: 22,3 gr; Sznh:82gr;Cuk:1,2gr;Só:18,5 gr; Zsír:33,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Zöldsüszeres bulgur *6,8,11* Tejfölös tokány *1,7* Zöldborsóleves *1,3* <i>En: 1621 kJ /386 kc; Feh: 31,8 gr; Sznh:122gr;Cuk:3,3gr;Só:3,3 gr; Zsír:63,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámag</i>	Csontleves *1,3,7,9* Töltött csirkecomb *1,3* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság <i>En: 2081 kJ /496 kc; Feh: 35,8 gr; Sznh:77gr;Cuk:2,8gr;Só:7,7 gr; Zsír:26,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Káposztagyulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* <i>En: 1812 kJ /431 kc; Feh: 29,2 gr; Sznh:139gr;Cuk:40,8gr;Só:5,5 gr; Zsír:28,1gr;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; Sznh:22gr;Cuk:1,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:7,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kenyér(korpás) *1* Zala felvágott Uborka *6* <i>En: 195 kJ /46 kc; Feh: 6,9 gr; Sznh:28gr;Cuk:0,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,8gr;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; Sznh:40gr;Cuk:9,9gr;Só:0,5 gr; Zsír: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; Sznh:42gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:21gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Háztartási keksz *1* Alma <i>En: 735 kJ /175 kc; Feh: 3,6 gr; Sznh:44gr;Cuk:11gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3583 kJ /853 kc; Feh:39,1 gr;Sznh:194gr;Cuk:21gr;Só:4,8gr;Zsír:56,1 gr;Tzs:8,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1728 kJ /412 kc; Feh:44 gr;Sznh:151gr;Cuk:3,4gr;Só:21,7gr;Zsír:55,3 gr;Tzs:6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3448 kJ /821 kc; Feh:50,3 gr;Sznh:203gr;Cuk:23,9gr;Só:4,8gr;Zsír:98,5 gr;Tzs:1,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4497 kJ /1071 kc; Feh:57 gr;Sznh:158gr;Cuk:12,9gr;Só:12,3gr;Zsír:63,7 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3460 kJ /824 kc; Feh:49,5 gr;Sznh:253gr;Cuk:66,6gr;Só:7,9gr;Zsír:48,7 gr;Tzs:1 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: