

# Heti étlap: 2021.08.16. - 2021.08.20. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2021.08.16. hétfő	2021.08.17. kedd	2021.08.18. szerda	2021.08.19. csütörtök	2021.08.20. péntek	2021.08.21. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>bundáskenyér *1,3*</b> Tea  <i>En: 735 kJ /175 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:28gr;Cuk:0,7gr;Só:1,7 gr; Zsir:49gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás	<b>Baromfi sonkás szendvics *1,7*</b> Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*  <i>En: 616 kJ /147 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:37gr;Cuk:0,2gr;Só:1,1 gr; Zsir:5,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Kakaós csiga 50g *1,3,7*</b> tejeskávé *7*  <i>En: 611 kJ /145 kc; Feh: 9 gr; Szh:46gr;Cuk:19,5gr;Só:0,2 gr; Zsir:10gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Kockasajt, kenyér *1,7*</b> Kakaó *7*  <i>En: 980 kJ /233 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:36gr;Cuk:10,3gr;Só:0,8 gr; Zsir:8,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej		
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Palóclevés *1,3,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b>  <i>En: 1489 kJ /355 kc; Feh: 27,6 gr; Szh:166gr;Cuk:32,8gr;Só:11,6 gr; Zsir:49,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Gombaleves *1,3*</b> <b>Sárgaborsófőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1098 kJ /261 kc; Feh: 26,9 gr; Szh:86gr;Cuk:3,1gr;Só:2,7 gr; Zsir:26,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Karalábélevés *1,3*</b> <b>Mustáros szelet *1,7,10*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>uborkasaláta *6*</b>  <i>En: 620 kJ /148 kc; Feh: 23,9 gr; Szh:71gr;Cuk:14,4gr;Só:3,7 gr; Zsir:19,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Mustár	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>Rakott zöldbab *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1083 kJ /258 kc; Feh: 23,2 gr; Szh:79gr;Cuk:1,5gr;Só:2 gr; Zsir:18,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller		
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Diák szezámagos zsemle *1,7,11*</b> <b>Delma light</b> <b>Ausztri felvágott</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 231 kJ /55 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:1 gr; Zsir:11,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej, Szezámag	<b>Diák kifli 30g *1,7*</b> <b>Májkrém konzerv</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 162 kJ /39 kc; Feh: 4,9 gr; Szh:9gr;Cuk:3,4gr;Só:0,7 gr; Zsir:3,6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Margarinos kenyér *1,7*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 475 kJ /113 kc; Feh: 3 gr; Szh:16gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsir:11,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej	<b>Háztartási keksz *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 828 kJ /197 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:44gr;Cuk:5,5gr;Só:0,4 gr; Zsir:3,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén		
	<i>En: 2455 kJ /585 kc; Feh:40,5 gr; Szh:214gr;Cuk:33,6gr;Só:14,3gr;Zsir:109,9 gr;Tzs:1,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1875 kJ /447 kc; Feh:43 gr; Szh:132gr;Cuk:6,7gr;Só:4,5gr;Zsir:35,5 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1706 kJ /406 kc; Feh:35,9 gr; Szh:134gr;Cuk:34,5gr;Só:5,2gr;Zsir:41,3 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2892 kJ /688 kc; Feh:38,5 gr; Szh:159gr;Cuk:17,3gr;Só:3,1gr;Zsir:31 gr;Tzs:0,5 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: