

# Heti étlap: 2020.11.23. - 2020.11.27. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2020.11.23. hétfő	2020.11.24. kedd	2020.11.25. szerda	2020.11.26. csütörtök	2020.11.27. péntek	2020.11.28. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>diák korpás zsemle *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Ausztri felvágott</b> <b>Tea</b>  <i>En: 217 kj /52 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,9gr;Só:1 gr; Zsír:11,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Kakaós kalács *1,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 550 kj /131 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,3 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 512 kj /122 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:17gr;Cuk:1,1gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>sajtkrém *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Ivólé körte</b>  <i>En: 481 kj /114 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:45gr;Cuk:23gr;Só:0,7 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Olasz felvágott</b> <b>Delma light</b> <b>Sós kifli *1*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 596 kj /142 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:37gr;Cuk:1,4gr;Só:2,4 gr; Zsír:11gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Sertésraguleves *1,3,9*</b> <b>Dejós tészta *1,3,7,8*</b>  <i>En: 830 kj /198 kc; Feh: 24,3 gr; Szh:106gr;Cuk:27gr;Só:1,5 gr; Zsír:26gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller</i>	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>Sárgarépás csirkemell *1*</b> <b>Párolt rizs</b>  <i>En: 666 kj /159 kc; Feh: 19,2 gr; Szh:68gr;Cuk:1,7gr;Só:2,2 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>Burgonya főzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1195 kj /284 kc; Feh: 19,6 gr; Szh:80gr;Cuk:2,5gr;Só:2,7 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Daragaluskaleves *3,9*</b> <b>Lecsós sertésszelet *1*</b> <b>tarhonya *1*</b>  <i>En: 1020 kj /243 kc; Feh: 26,6 gr; Szh:80gr;Cuk:1,6gr;Só:7,2 gr; Zsír:25,3gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Gulyásleves *1,3,9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>derelye *1,3*</b>  <i>En: 1092 kj /260 kc; Feh: 22,2 gr; Szh:88gr;Cuk:20,7gr;Só:11,1 gr; Zsír:26,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>lekváros bukta 70g *1,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 420 kj /100 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:54gr;Cuk:27,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>magvas bagett *1,7*</b> <b>Májkrém konzerv</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 219 kj /52 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:32gr;Cuk:3,1gr;Só:1,4 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>füstölt trappista sajt *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 192 kj /46 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:25gr;Cuk:0,4gr;Só:1 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Delma light</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Párizsi szalámi</b> <b>Retek</b>  <i>En: 208 kj /49 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:28gr;Cuk:0,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Croissant 50g *1,3,7*</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 276 kj /66 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:50gr;Cuk:14,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:24,8gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
	<i>En: 1467 kj /349 kc; Feh:34,7 gr;Szh:179gr;Cuk:55,7gr;Só:2,9gr;Zsír:41,2 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1435 kj /342 kc; Feh:36,1 gr;Szh:138gr;Cuk:8,8gr;Só:4gr;Zsír:24,9 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1898 kj /452 kc; Feh:34 gr;Szh:123gr;Cuk:4gr;Só:4,8gr;Zsír:32,3 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1708 kj /407 kc; Feh:37,6 gr;Szh:153gr;Cuk:25gr;Só:9,3gr;Zsír:36,6 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1964 kj /468 kc; Feh:42,2 gr;Szh:175gr;Cuk:36,2gr;Só:13,9gr;Zsír:62,2 gr;Tzs:13,9 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: