

# Heti étlap: 2020.11.23. - 2020.11.27. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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>Korpás zsemle 56g *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Ausztri felvágott</b> <b>Tea</b>  <i>En: 335 kJ /80 kc; Feh: 8,9 gr; Szh:43gr;Cuk:8,8gr;Só:1,3 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Kakaós kalács *1,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 582 kJ /139 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:44gr;Cuk:4,7gr;Só:0,4 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 549 kJ /131 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:24gr;Cuk:8,9gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,7gr;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: 589 kJ /140 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:65gr;Cuk:27,5gr;Só:1,1 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:4,3gr;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: 732 kJ /174 kc; Feh: 15,9 gr; Szh:64gr;Cuk:2,6gr;Só:3,8 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:3,1gr;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>Káposztás tészta *1,3*</b>  <i>En: 1431 kJ /341 kc; Feh: 20 gr; Szh:65gr;Cuk:9gr;Só:1,4 gr; Zsír:18,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>Sárgarépás csirkemell *1*</b> <b>Párolt rizs</b>  <i>En: 924 kJ /220 kc; Feh: 27,3 gr; Szh:77gr;Cuk:2,5gr;Só:2,9 gr; Zsír:23,9gr;Tzs:0,3gr;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: 1733 kJ /413 kc; Feh: 30,1 gr; Szh:110gr;Cuk:3,9gr;Só:2,6 gr; Zsír:28,3gr;Tzs:0,6gr;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: 1310 kJ /312 kc; Feh: 32,3 gr; Szh:102gr;Cuk:2,2gr;Só:7,7 gr; Zsír:27,7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>babgulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>derelye *1,3*</b>  <i>En: 1304 kJ /310 kc; Feh: 26,9 gr; Szh:115gr;Cuk:15,8gr;Só:12,4 gr; Zsír:27,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Ilekváros 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: 378 kJ /90 kc; Feh: 12 gr; Szh:60gr;Cuk:4,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>füstölt trappista sajt *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 249 kJ /59 kc; Feh: 12 gr; Szh:31gr;Cuk:0,6gr;Só:1,4 gr; Zsír:8gr;Tzs:5,1gr;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: 251 kJ /60 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:33gr;Cuk:0,3gr;Só:2,1 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Croissant 50g *1,3,7*</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 403 kJ /96 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:60gr;Cuk:20,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:24,8gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
	<i>En: 2186 kJ /520 kc; Feh:32,6 gr; Szh:162gr;Cuk:45,6gr;Só:3,1gr;Zsír:34,6 gr; Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1885 kJ /449 kc; Feh:49,8 gr; Szh:181gr;Cuk:11,5gr;Só:5gr;Zsír:46 gr; Tzs:6,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2531 kJ /603 kc; Feh:47,4 gr; Szh:165gr;Cuk:13,4gr;Só:5,1gr;Zsír:46 gr; Tzs:7,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2151 kJ /512 kc; Feh:46,8 gr; Szh:200gr;Cuk:30gr;Só:10,9gr;Zsír:42,9 gr; Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2439 kJ /581 kc; Feh:51,3 gr; Szh:239gr;Cuk:38,9gr;Só:16,8gr;Zsír:64,8 gr; Tzs:14,5 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: