

Heti étlap: 2022.06.06. - 2022.06.10. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2022.06.06. hétfő	2022.06.07. kedd	2022.06.08. szerda	2022.06.09. csütörtök	2022.06.10. péntek	2022.06.11. szombat
T i z ó r a i		sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 602 kj /143 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:31gr;Cuk:1,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	bundáskenyér *1,3* Kakaó *7* <i>En: 1216 kj /290 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:47gr;Cuk:10gr;Só:1,7 gr; Zsír:53gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Diák kifli 30g *1,7* Zala felvágott Paradicsom Hella 70 % növényi margarin *6* tejeskávét *7* <i>En: 664 kj /158 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:28gr;Cuk:11,9gr;Só:0,8 gr; Zsír:14,8gr;Tzs:6,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 893 kj /213 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b é d		Hansági gulyásleves *9* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1490 kj /355 kc; Feh: 35,5 gr; Szh:169gr;Cuk:49,6gr;Só:2,3 gr; Zsír:26,6gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller</i>	Zöldségleves *1,3,9* Gombás sertéspörkölt *1* Párolt rizs <i>En: 774 kj /184 kc; Feh: 21 gr; Szh:77gr;Cuk:2gr;Só:2,3 gr; Zsír:11,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Daragaluskaleves *3,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 935 kj /223 kc; Feh: 19,2 gr; Szh:79gr;Cuk:1,7gr;Só:2,6 gr; Zsír:22,1gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	rántott leves *1* Göngyölt sertés karaj *1,3* Burgonyapüré *7* Kenyer teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1230 kj /293 kc; Feh: 20,5 gr; Szh:62gr;Cuk:0,7gr;Só:8,1 gr; Zsír:32,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a		diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Olasz felvágott Vajkrém natúr 25% *7* Zöldpaprika <i>En: 327 kj /78 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sós percc *1* <i>En: 341 kj /81 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:53gr;Cuk:3,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Kenyer teljeskiőrlésű *1* Májkrém konzerv Pritamin paprika <i>En: 149 kj /35 kc; Feh: 5 gr; Szh:26gr;Cuk:0,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Briós 50 g *1,3,7* <i>En: 163 kj /39 kc; Feh: 3,3 gr; Szh:30gr;Cuk:8,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
		<i>En: 2419 kj /576 kc; Feh:51,2 gr;Szh:221gr;Cuk:51gr;Só:4,2gr;Zsír:51,3 gr;Tzs:12,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2331 kj /555 kc; Feh:40,7 gr;Szh:177gr;Cuk:15,1gr;Só:5,3gr;Zsír:75,2 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1747 kj /416 kc; Feh:35,8 gr;Szh:134gr;Cuk:14,4gr;Só:4,2gr;Zsír:39 gr;Tzs:10,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2286 kj /544 kc; Feh:35,2 gr;Szh:117gr;Cuk:9,6gr;Só:9,5gr;Zsír:46,1 gr;Tzs:2 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: