Heti étlap: 2020.04.20. - 2020.04.24. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2020.04.20. hétfő	2020.04.21. kedd	2020.04.22. szerda	2020.04.23. csütörtök	2020.04.24. péntek	2020.04.25. szombat
Tízórai	**Sonkás-vajas szendvics *1,7***	**tömlős sajt *7* Teljes kiörlésű zsemle *1,6* Pritamin paprika**	**Háztartási keksz *1***	**diák teljes kiörlésű zsemle 30g *1* Delma light Baromfi sonka**	**Diák kifli 30g *1,7* mini méz 25 g**	
	En: 247 kj /59 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:16gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:5,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tej*	*En: 30 kj /7 kc; Feh: 1,1 gr; Szh:2gr;Cuk:0,3gr;Só:0,2 gr; Zsír:1,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	*En: 1535 kj /365 kc; Feh: 9 gr; Szh:75gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr; Zsír:7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	*En: 131 kj /31 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:19gr;Cuk:0,2gr;Só:1,4 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	*En: 93 kj /22 kc; Feh: 2,6 gr; Szh:6gr;Cuk:0,9gr;Só:0,3 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	
Ebéd	**Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér (fehér) *1* Káposztás tészta *1,3***	**Májgaluskaleves *1,3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Burgonyaleves tejfölös *7,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertéstokány *1,7* Párolt rizs sárgarépával Cékla**	**Karfiolleves *1,3* Cigánypecsenye *1* Burgonyapüré *7***	**Tárkonyos zöldségleves tejfölösen *1,3,6,7* Tarhonyás burgonya *1* Csemege uborka**	
	En: 1206 kj /287 kc; Feh: 20,5 gr; Szh:83gr;Cuk:6gr;Só:2,2 gr; Zsír:16,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 754 kj /179 kc; Feh: 20,9 gr; Szh:57gr;Cuk:2,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	*En: 1173 kj /279 kc; Feh: 24,3 gr; Szh:80gr;Cuk:6,3gr;Só:3 gr; Zsír:43,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Zeller*	*En: 1688 kj /402 kc; Feh: 21,8 gr; Szh:59gr;Cuk:3,2gr;Só:6,4 gr; Zsír:17,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 553 kj /132 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:34gr;Cuk:1,8gr;Só:2,1 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Szójabab, Tej*	
Uzsonna	**Alma**	**Mandarin**	**Müzli szelet 20g *5,6,7***	**Nápolyi *1,7***	**Alma**	
	En: 121 kj /29 kc; Feh: 0 gr; Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	*En: 182 kj /43 kc; Feh: 1 gr; Szh:14gr;Cuk:9gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*	*En: 82 kj /20 kc; Feh: 0,9 gr; Szh:14gr;Cuk:6,6gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr* *Földimogyoró, Szójabab, Tej*	*En: 259 kj /62 kc; Feh: 2,4 gr; Szh:20gr;Cuk:12,5gr;Só:0 gr; Zsír:18,5gr;Tzs:9,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 121 kj /29 kc; Feh: 0 gr; Szh:14gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*	
	En: 1574 kj /375 kc; Feh:26 gr;Szh:113gr;Cuk:17,1gr;Só:3,2gr;Zsír: 22,1 gr;Tzs:0,7 gr;Kalc:0 gr	*En: 966 kj /230 kc; Feh:23,1 gr;Szh:74gr;Cuk:11,4gr;Só:2,8gr;Zsír:1 9,8 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2790 kj /664 kc; Feh:34,2 gr;Szh:169gr;Cuk:12,9gr;Só:3,8gr;Zsír: 53,3 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2077 kj /495 kc; Feh:30,2 gr;Szh:98gr;Cuk:16gr;Só:7,9gr;Zsír:38, 9 gr;Tzs:10,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 767 kj /183 kc; Feh:9 gr;Szh:54gr;Cuk:13,7gr;Só:2,4gr;Zsír:8 gr;Tzs:0,9 gr;Kalc:0 gr*	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás: