Heti étlap: 2020.10.12. - 2020.10.16. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2020.10.12. hétfő	2020.10.13. kedd	2020.10.14. szerda	2020.10.15. csütörtök	2020.10.16. péntek	2020.10.17. szombat
Tízórai	**sajtkrém *7*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Zöldpaprika** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 562 kj /134 kc; Feh: 11,2 gr; Sznh:37gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**szalámis tekercs 150g *1,3,7*** **Kakaó *7*** *En: 974 kj /232 kc; Feh: 15,4 gr; Sznh:71gr;Cuk:19,9gr;Só:2,9 gr; Zsír:31gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tejeskávé *7*** **Baromfi sonka** **Paradicsom** *En: 608 kj /145 kc; Feh: 13,6 gr; Sznh:47gr;Cuk:11gr;Só:1,1 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**magvas bagett *1,7*** **Olasz felvágott** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** **Delma light** *En: 796 kj /190 kc; Feh: 18,1 gr; Sznh:67gr;Cuk:2,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:17,3gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**köleses pogácsa *1,11*** **Kakaó *7*** *En: 879 kj /209 kc; Feh: 13,8 gr; Sznh:65gr;Cuk:10gr;Só:2,5 gr; Zsír:24gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Szezámmag*	
Ebéd	**Alma** **Gombócleves *1,3,7,9*** **derelye *1,3*** *En: 1257 kj /299 kc; Feh: 9,9 gr; Sznh:94gr;Cuk:30gr;Só:12,4 gr; Zsír:12,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Zöldségleves *1,3,9*** **Finomfőzelék *1,7*** **Baromfi korong** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 1849 kj /440 kc; Feh: 26 gr; Sznh:124gr;Cuk:15,8gr;Só:2,1 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Karfiolleves *1,3*** **Magyaróvári csirkemell szelet *1,7*** **Petrezselymes burgonya *7*** *En: 1510 kj /359 kc; Feh: 39,4 gr; Sznh:72gr;Cuk:2gr;Só:3,6 gr; Zsír:28,6gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**kertészleves** **Lecsós sertésszelet *1*** **tarhonya *1*** *En: 771 kj /184 kc; Feh: 32,3 gr; Sznh:77gr;Cuk:2gr;Só:32,3 gr; Zsír:18,8gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	**reszelttészta-leves *1,3*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Rakott kelkáposzta *7*** *En: 1219 kj /290 kc; Feh: 23,1 gr; Sznh:75gr;Cuk:2,1gr;Só:3,2 gr; Zsír:23gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	**sajtos bagett 100 *1,7*** **Kenőmájas** **Retek** *En: 381 kj /91 kc; Feh: 15,5 gr; Sznh:48gr;Cuk:2,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:9,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Korpás zsemle 56g *1*** **Delma light** **Uborka *6*** *En: 391 kj /93 kc; Feh: 8,5 gr; Sznh:43gr;Cuk:3,3gr;Só:8,2 gr; Zsír:67,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab*	**Ivólé körte** **Croissant 50g *1,3,7*** *En: 551 kj /131 kc; Feh: 7,5 gr; Sznh:70gr;Cuk:29,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:24,8gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Túróstáska *1,3,7*** *En: 329 kj /78 kc; Feh: 8,5 gr; Sznh:40gr;Cuk:9,9gr;Só:0,5 gr; Zsír:14gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Háztartási keksz *1*** **Szőlő** *En: 1265 kj /301 kc; Feh: 6,4 gr; Sznh:63gr;Cuk:10gr;Só:0,4 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	
	En: 2200 kj /524 kc; Feh:36,5 gr;Sznh:180gr;Cuk:32,8gr;Só:14,5gr;Zsír:27,5 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr	*En: 3213 kj /765 kc; Feh:49,9 gr;Sznh:238gr;Cuk:39gr;Só:13,1gr;Zsír:107,6 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2669 kj /635 kc; Feh:60,5 gr;Sznh:189gr;Cuk:42,5gr;Só:5,2gr;Zsír:58,1 gr;Tzs:15,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1896 kj /451 kc; Feh:58,9 gr;Sznh:184gr;Cuk:14,3gr;Só:35,1gr;Zsír:50,1 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3363 kj /801 kc; Feh:43,2 gr;Sznh:204gr;Cuk:22,1gr;Só:6,1gr;Zsír:52,2 gr;Tzs:2 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: