Heti étlap: 2020.06.02. - 2020.06.05. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2020.06.02. kedd	2020.06.03. szerda	2020.06.04. csütörtök	2020.06.05. péntek	2020.06.06. szombat	2020.06.07. vasárnap
Tízórai	**Baconos csavartrúd 100g *1,7,11* Kefír 3% *7*** *En: 942 kj /224 kc; Feh: 15,7 gr; Sznh:51gr;Cuk:0gr;Só:1,4 gr; Zsír:31gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Szezámmag*	**kockasajt natúr *7* Magvas zsemle *1,8* Kakaó *7*** *En: 518 kj /123 kc; Feh: 7,2 gr; Sznh:22gr;Cuk:10,7gr;Só:0,3 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej, Dió*	**Hella 70 % növényi margarin *6* Karamellástej *7* diák zsemle *1* Ausztri felvágott** *En: 826 kj /197 kc; Feh: 13,6 gr; Sznh:48gr;Cuk:20,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:30,6gr;Tzs:8,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	**mini dzsem 25 g Kifli *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*** *En: 636 kj /151 kc; Feh: 11,2 gr; Sznh:62gr;Cuk:14,7gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*		
Ebéd	**Burgonyaleves tejfölös *1,7,9* Csirkemell párizsiasan *1,3,7* Rizi-bizi Csemege uborka** *En: 2294 kj /546 kc; Feh: 33,1 gr; Sznh:109gr;Cuk:2,9gr;Só:4,2 gr; Zsír:94gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller*	**Lebbencsleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*** *En: 2125 kj /506 kc; Feh: 51,4 gr; Sznh:132gr;Cuk:1,9gr;Só:5,3 gr; Zsír:43,6gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Brokkoli krémleves *1,3,7* Tarhonyás hús *1* Alma** *En: 1049 kj /250 kc; Feh: 25,9 gr; Sznh:79gr;Cuk:7,6gr;Só:2 gr; Zsír:26gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	**Káposztagulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Lekváros bukta *1,7*** *En: 2457 kj /585 kc; Feh: 39,3 gr; Sznh:202gr;Cuk:23,9gr;Só:2,9 gr; Zsír:28,5gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*		
Uzsonna	**Teljes kiörlésű zsemle *1,6* Delma light Zala felvágott Retek** *En: 265 kj /63 kc; Feh: 8,3 gr; Sznh:39gr;Cuk:0,7gr;Só:1,6 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab*	**Baromfi sonka Zsemle 56g *1* Hella 50% növényi margarin Uborka *6*** *En: 358 kj /85 kc; Feh: 11,6 gr; Sznh:58gr;Cuk:1gr;Só:2,3 gr; Zsír:13,1gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab*	**Sajtos kifli *1,7*** *En: 576 kj /137 kc; Feh: 5 gr; Sznh:24gr;Cuk:0gr;Só:1,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	**Szezámmagos zsemle *1,7,11* Delma light csirkemell sonka Uborka *6*** *En: 256 kj /61 kc; Feh: 8,5 gr; Sznh:37gr;Cuk:0,8gr;Só:3,1 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej, Szezámmag*		
	En: 3501 kj /834 kc; Feh:57,1 gr;Sznh:199gr;Cuk:3,6gr;Só:7,2gr;Zsír:131,3 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr	*En: 3001 kj /715 kc; Feh:70,2 gr;Sznh:213gr;Cuk:13,6gr;Só:7,9gr;Zsír:62,6 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2451 kj /584 kc; Feh:44,5 gr;Sznh:151gr;Cuk:27,7gr;Só:4,2gr;Zsír:58,6 gr;Tzs:9,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3349 kj /797 kc; Feh:59 gr;Sznh:300gr;Cuk:39,4gr;Só:6,6gr;Zsír:44,7 gr;Tzs:2,1 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: