

Heti étlap: 2020.08.03. - 2020.08.07. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2020.08.03. hétfő	2020.08.04. kedd	2020.08.05. szerda	2020.08.06. csütörtök	2020.08.07. péntek	2020.08.08. szombat
T i z ó r a i	Párizsi szalámi Vaj *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea <i>En: 468 kJ /112 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:26gr;Cuk:0,7gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Fonott kalács *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Delma light <i>En: 562 kJ /134 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:37gr;Cuk:3,8gr;Só:0,9 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Vajaskenyér *1,7* Főtt tojás *3* Lilahagyma Tea <i>En: 883 kJ /210 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:18gr;Cuk:1gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* kockasajt natúr *7* Kefir 3% *7* <i>En: 761 kJ /181 kc; Feh: 12,4 gr; Szh:48gr;Cuk:9,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:13,4gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	sajtkrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* karamellás-tej *7* Uborka *6* Paradicsom <i>En: 605 kJ /144 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:39gr;Cuk:2,4gr;Só:1,5 gr; Zsír:13,4gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
E b b é d	Májgaluskaleves *1,3,9* Mákos tészta *1,3* Nektarin <i>En: 1537 kJ /366 kc; Feh: 19,6 gr; Szh:95gr;Cuk:35,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:20,6gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Müzi szelet 20g *5,6,7* <i>En: 924 kJ /220 kc; Feh: 20,3 gr; Szh:88gr;Cuk:19,4gr;Só:2,8 gr; Zsír:19,3gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej</i>	Reszeltészta-leves *1,3* Csikóstokány *1,7* Bulgur <i>En: 663 kJ /158 kc; Feh: 10 gr; Szh:24gr;Cuk:0,7gr;Só:2,1 gr; Zsír:16,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Babgulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túróstáska *1,3,7* <i>En: 667 kJ /159 kc; Feh: 25,3 gr; Szh:74gr;Cuk:5,6gr;Só:2,9 gr; Zsír:27,4gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Zöldségleves *1,3,9* Rakott kelkáposzta *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1125 kJ /268 kc; Feh: 24,1 gr; Szh:79gr;Cuk:3,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:17,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	
U z s o n n a	Magvas zsemle *1,8* Trappista sajt *7* <i>En: 189 kJ /45 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:28gr;Cuk:1,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:5gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Dió</i>	Diák kifli 30g *1,7* Vajkrém natúr 25% *7* Zöldpaprika <i>En: 420 kJ /100 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:18gr;Cuk:0,9gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Háztartási keksz *1* görögdiinnye <i>En: 3070 kJ /731 kc; Feh: 18 gr; Szh:150gr;Cuk:0gr;Só:1,4 gr; Zsír:14gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Sárgadinnye <i>En: 77 kJ /18 kc; Feh: 0 gr; Szh:4gr;Cuk:2,5gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Olasz felvágott Sajtos kifli *1,7* Zöldpaprika <i>En: 656 kJ /156 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:26gr;Cuk:0,1gr;Só:2,1 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 2195 kJ /523 kc; Feh:33,6 gr; Szh:149gr;Cuk:37,2gr;Só:3,1gr;Zsír:38,1 gr; Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1906 kJ /454 kc; Feh:34,7 gr; Szh:143gr;Cuk:24,1gr;Só:4,1gr;Zsír:32,7 gr; Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4617 kJ /1099 kc; Feh:36,2 gr; Szh:193gr;Cuk:1,7gr;Só:4,2gr;Zsír:43,2 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1506 kJ /359 kc; Feh:37,7 gr; Szh:127gr;Cuk:17,7gr;Só:4,5gr;Zsír:40,8 gr; Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2386 kJ /568 kc; Feh:44,1 gr; Szh:144gr;Cuk:5,8gr;Só:5,9gr;Zsír:37,4 gr; Tzs:5,2 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: