

Heti étlap: 2020.08.03. - 2020.08.07. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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
Ebéd	Májgaluskaleves *1,3,9* Mákos tészta *1,3* Nektarin	Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Müzli szelet 20g *5,6,7* Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos káposztafőzelék *1*	reszelttészta-leves *1,3* Csikóstokány *1,7*	Babgulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túróstáska *1,3,7*	Zöldségleves *1,3,9* Rakott kelkáposzta *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	
	<i>En: 1989 kj /474 kc; Feh: 27,6 gr; Szh:116gr;Cuk:35,8gr; Só:3 gr; Zsír:27,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<i>En: 1321 kj /314 kc; Feh: 31,6 gr; Szh:113gr;Cuk:25,3gr; Só:2,9 gr; Zsír:31,7gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej</i>	<i>En: 881 kj /210 kc; Feh: 16 gr; Szh:27gr;Cuk:1gr;Só:2,8 gr; Zsír:31gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>En: 925 kj /220 kc; Feh: 31,5 gr; Szh:102gr;Cuk:10,8gr; Só:3,4 gr; Zsír:39,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>En: 1553 kj /370 kc; Feh: 29,8 gr; Szh:107gr;Cuk:4,7gr; Só:2,3 gr; Zsír:18,9gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	
Tápérték össz.	<i>En: 1989 kj /474 kc; Feh:27,6 gr;Szh:116gr;Cuk:35,8gr; Só:3gr;Zsír:27,3 gr;Tzs:1,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1321 kj /314 kc; Feh:31,6 gr;Szh:113gr;Cuk:25,3gr; Só:2,9gr;Zsír:31,7 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 881 kj /210 kc; Feh:16 gr;Szh:27gr;Cuk:1gr;Só:2,8gr;Zsír:31 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 925 kj /220 kc; Feh:31,5 gr;Szh:102gr;Cuk:10,8gr; Só:3,4gr;Zsír:39,9 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1553 kj /370 kc; Feh:29,8 gr;Szh:107gr;Cuk:4,7gr; Só:2,3gr;Zsír:18,9 gr;Tzs:0,6 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: