

Heti étlap: 2020.08.03. - 2020.08.07. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 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	Zöldborsóleves *1,3* Paradisomos káposztafőzelék *1* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Müzli szelet 20g *5,6,7*	Reszelttészta-leves *1,3* Csikóstokány *1,7* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*	Babgulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túróstáska *1,3,7* Almás rétes *1*	Zöldségleves *1,3,9* Rakott kelkáposzta *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	
	En: 2346 kj /559 kc; Feh: 32,5 gr; Szh:144gr;Cuk:46,5gr; Só:3,9 gr; Zsír:36,5gr;Tzs:1,7gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 1939 kj /462 kc; Feh: 43,7 gr; Szh:133gr;Cuk:31,7gr; Só:5,7 gr; Zsír:68,1gr;Tzs:2,2gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej	En: 2729 kj /650 kc; Feh: 52,4 gr; Szh:156gr;Cuk:1,8gr; Só:8,6 gr; Zsír:115,5gr;Tzs:0gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Szezámag	En: 1286 kj /306 kc; Feh: 39,6 gr; Szh:145gr;Cuk:21,9gr; Só:4 gr; Zsír:55,9gr;Tzs:2gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 2071 kj /493 kc; Feh: 40,5 gr; Szh:123gr;Cuk:5gr;Só :4,1 gr; Zsír:35,5gr;Tzs:0,7gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
Tápérték össz.	En: 2346 kj /559 kc; Feh:32,5 gr;Szh:144gr;Cuk:46,5 gr;Só:3,9gr;Zsír:36,5 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr	En: 1939 kj /462 kc; Feh:43,7 gr;Szh:133gr;Cuk:31,7 gr;Só:5,7gr;Zsír:68,1 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr	En: 2729 kj /650 kc; Feh:52,4 gr;Szh:156gr;Cuk:1,8gr; Só:8,6gr;Zsír:115,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 1286 kj /306 kc; Feh:39,6 gr;Szh:145gr;Cuk:21,9 gr;Só:4gr;Zsír:55,9 gr;Tzs:2 gr;Kalc:0 gr	En: 2071 kj /493 kc; Feh:40,5 gr;Szh:123gr;Cuk:5gr; Só:4,1gr;Zsír:35,5 gr;Tzs:0,7 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: