

Heti étlap: 2020.08.17. - 2020.08.21. a / Óvodai tízórai, uzsonna / 4-6 év

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

	2020.08.17. hétfő	2020.08.18. kedd	2020.08.19. szerda	2020.08.20. csütörtök	2020.08.21. péntek	2020.08.22. szombat
Tízórai	diák korpás zsemle *1* Delma light Zöldpaprika Ivólé körte	Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Kifli *1,7* Májkrem konzerv Zöldpaprika	kockasajt natúr *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*			
	En: 486 kj /116 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:44gr;Cuk:18,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:4,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén	En: 621 kj /148 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:50gr;Cuk:2,6gr;Só:0,8 gr; Zsír:6gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	En: 563 kj /134 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:38gr;Cuk:0,6gr;Só:1 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej			
Uzsonna	sajtos pogácsa 100g *1,3,7*	Háztartási keksz *1* Alma	sajtos bagett 100 *1,7* Delma light Ivólé körte			
	En: 427 kj /102 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:42gr;Cuk:2,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:25gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 703 kj /167 kc; Feh: 2,7 gr; Szh:50gr;Cuk:22gr;Só:0,2 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén	En: 646 kj /154 kc; Feh: 12 gr; Szh:71gr;Cuk:20,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej			
Tápérték össz.	En: 913 kj /217 kc; Feh:11,4 gr;Szh:86gr;Cuk:20,6gr;Só:3,9gr;Zsír:29,4 gr;Tzs:11 gr;Kalc:0 gr	En: 1323 kj /315 kc; Feh:15,2 gr;Szh:101gr;Cuk:24,6gr;Só:1gr;Zsír:8,1 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr	En: 1209 kj /288 kc; Feh:23,2 gr;Szh:109gr;Cuk:20,9gr;Só:2,6gr;Zsír:11,4 gr;Tzs:1,4 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: