

Heti étlap: 2020.11.23. - 2020.11.27. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2020.11.23. hétfő	2020.11.24. kedd	2020.11.25. szerda	2020.11.26. csütörtök	2020.11.27. péntek	2020.11.28. szombat
T i z ó r a i	diák korpás zsemle *1* Delma light Ausztri felvágott Tea En: 217 kj /52 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,9gr;Só:1 gr; Zsír:11,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén	Kakaós kalács *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 550 kj /131 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,3 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea En: 512 kj /122 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:17gr;Cuk:1,1gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	sajtkrém *7* Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Pritamin paprika Ivólé körte En: 481 kj /114 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:45gr;Cuk:23gr;Só:0,7 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Olasz felvágott Delma light Sós kifli *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 596 kj /142 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:37gr;Cuk:1,4gr;Só:2,4 gr; Zsír:11gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
E b é d	Sertésraguleves *1,3,9* Káposztás tészta *1,3* En: 1038 kj /247 kc; Feh: 15 gr; Szh:47gr;Cuk:6gr;Só:1,4 gr; Zsír:14,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	Csontleves *1,3,9* Sárgarépás csirkemell *1* Párolt rizs En: 666 kj /159 kc; Feh: 19,2 gr; Szh:68gr;Cuk:1,7gr;Só:2,2 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	Zöldségleves *1,3,9* Burgonya főzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1195 kj /284 kc; Feh: 19,6 gr; Szh:80gr;Cuk:2,5gr;Só:2,7 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Daragaluskaleves *3,9* Lecsós sertésszelet *1* tarhonya *1* En: 1020 kj /243 kc; Feh: 26,6 gr; Szh:80gr;Cuk:1,6gr;Só:7,2 gr; Zsír:25,3gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	Babgulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* derelye *1,3* En: 1152 kj /274 kc; Feh: 24,3 gr; Szh:100gr;Cuk:20,6gr;Só:12,4 gr; Zsír:39,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	
U z s o n n a	lekváros bukta 70g *1,7* Alma En: 420 kj /100 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:54gr;Cuk:27,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	magvas bagett *1,7* Májkrém konzerv Uborka *6* En: 219 kj /52 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:32gr;Cuk:3,1gr;Só:1,4 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	füstölt trappista sajt *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 192 kj /46 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:25gr;Cuk:0,4gr;Só:1 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Delma light Kenyér (fehér) *1* Párizsi szalámi Retek En: 208 kj /49 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:28gr;Cuk:0,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén	Croissant 50g *1,3,7* Mandarin En: 276 kj /66 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:50gr;Cuk:14,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:24,8gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
	En: 1675 kj /399 kc; Feh:25,4 gr; Szh:120gr;Cuk:34,7gr;Só:2,7gr;Zsír:29,7 gr; Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr	En: 1435 kj /342 kc; Feh:36,1 gr; Szh:138gr;Cuk:8,8gr;Só:4gr;Zsír:24,9 gr; Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1898 kj /452 kc; Feh:34 gr; Szh:123gr;Cuk:4gr;Só:4,8gr;Zsír:32,3 gr; Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1708 kj /407 kc; Feh:37,6 gr; Szh:153gr;Cuk:25gr;Só:9,3gr;Zsír:36,6 gr; Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2024 kj /482 kc; Feh:44,2 gr; Szh:188gr;Cuk:36,2gr;Só:15,2gr;Zsír:75,4 gr; Tzs:13,8 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: