

**Heti étlap: 2021.08.02. - 2021.08.06. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2021.08.02. hétfő	2021.08.03. kedd	2021.08.04. szerda	2021.08.05. csütörtök	2021.08.06. péntek	2021.08.07. szombat
<b>Ebéd</b>	Májgaluskaleves *1,3,9* Mákos tészta *1,3* Nektarin	Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Müzli szelet 20g *5,6,7*	rántott leves *1* Csikóstokány *1,7* Petrezselymes burgonya *7*	Gyümölcsleves *1,7* Rizses hús Vegyes savanyúság	Zöldségleves *1,3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertéspörkölt *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: 2394 kj /570 kc; Feh: 36,8 gr; Szh:73gr;Cuk:0,5gr;S ó:5,3 gr; Zsír:66,7gr;Tzs:0,1gr;K alc:0 gr  Glutén, Tej	En: 1870 kj /445 kc; Feh: 47,3 gr; Szh:231gr;Cuk:43gr;S ó:10,3 gr; Zsír:54,3gr;Tzs:0,8gr;K alc:0 gr  Glutén, Tej	En: 2447 kj /583 kc; Feh: 47,6 gr; Szh:135gr;Cuk:5,2gr; Só:5,8 gr; Zsír:70,5gr;Tzs:0,8gr;K alc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
<b>Tápérték össz.</b>	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: 2394 kj /570 kc; Feh:36,8 gr;Szh:73gr;Cuk:0,5gr; Só:5,3gr;Zsír:66,7 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1870 kj /445 kc; Feh:47,3 gr;Szh:231gr;Cuk:43gr; Só:10,3gr;Zsír:54,3 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr	En: 2447 kj /583 kc; Feh:47,6 gr;Szh:135gr;Cuk:5,2gr; Só:5,8gr;Zsír:70,5 gr;Tzs:0,8 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: