

**Heti étlap: 2019.07.01. - 2019.07.05. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2019.07.01. hétfő	2019.07.02. kedd	2019.07.03. szerda	2019.07.04. csütörtök	2019.07.05. péntek	2019.07.06. szombat
<b>Ebéd</b>	<p><b>Káposztagyulyás</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Dejós tészta *1,3,7,8*</b> <b>Alma</b></p>	<p><b>Brokkoli krémleves *1,3,7*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Csemege uborka</b> <b>Őszibarack</b></p>	<p><b>Daragaluskaleves *3,9*</b> <b>Székelykáposzta *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Müzli szelet 20g *5,6,7*</b></p>	<p><b>Karfiolleves *1,3*</b> <b>Paradicsomos húsgombóc *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Görödinnye</b></p>	<p><b>Korhelyleves húsgombóccal *3,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Túróstáska *1,3,7*</b> <b>Alma</b></p>	
	<p><i>En: 1315 kj /313 kc; Feh: 32,7 gr; Szh:156gr;Cuk:47,9gr; Só:3,4 gr; Zsír:21,4gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Dió</i></p>	<p><i>En: 1360 kj /324 kc; Feh: 28,2 gr; Szh:94gr;Cuk:20,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:26gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p><i>En: 1801 kj /429 kc; Feh: 29,8 gr; Szh:121gr;Cuk:9,1gr;Só:3,1 gr; Zsír:27,4gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller</i></p>	<p><i>En: 1179 kj /281 kc; Feh: 32,5 gr; Szh:113gr;Cuk:32,5gr; Só:4,2 gr; Zsír:16,5gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p><i>En: 1705 kj /406 kc; Feh: 24,8 gr; Szh:120gr;Cuk:32,2gr; Só:10,5 gr; Zsír:37,7gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	
<b>Tápérték össz.</b>	<p><i>En: 1315 kj /313 kc; Feh:32,7 gr;Szh:156gr;Cuk:47,9 gr;Só:3,4gr;Zsír:21,4 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1360 kj /324 kc; Feh:28,2 gr;Szh:94gr;Cuk:20,3gr;Só:2,4gr;Zsír:26 gr;Tzs:0,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1801 kj /429 kc; Feh:29,8 gr;Szh:121gr;Cuk:9,1 gr;Só:3,1gr;Zsír:27,4 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1179 kj /281 kc; Feh:32,5 gr;Szh:113gr;Cuk:32,5 gr;Só:4,2gr;Zsír:16,5 gr;Tzs:0,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1705 kj /406 kc; Feh:24,8 gr;Szh:120gr;Cuk:32,2 gr;Só:10,5gr;Zsír:37,7 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	

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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.07.01. - 2019.07.05. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.07.01. hétfő	2019.07.02. kedd	2019.07.03. szerda	2019.07.04. csütörtök	2019.07.05. péntek	2019.07.06. szombat
<b>Ebéd</b>	Káposztagyulyás Kenyér teljeskiőrlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma	Brokkoli krémleves *1,3,7* Tarhonyás hús *1* Csemege uborka	Daragaluskaleves *3,9* Székelykáposzta *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Karfiolleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Korhelyleves húsgombóccal *3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túróstáska *1,3,7*	
	En: 1625 kj /387 kc; Feh: 37,4 gr; Szh:181gr;Cuk:60,5gr; Só:4,6 gr; Zsír:36,6gr;Tzs:6,9gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Dió	En: 1504 kj /358 kc; Feh: 38,5 gr; Szh:103gr;Cuk:5,1gr;Só:4,5 gr; Zsír:52gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	En: 2237 kj /533 kc; Feh: 40,8 gr; Szh:126gr;Cuk:3,8gr;Só:4,7 gr; Zsír:39,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 1307 kj /311 kc; Feh: 40,5 gr; Szh:140gr;Cuk:42,7gr; Só:4,6 gr; Zsír:27,3gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás	En: 1940 kj /462 kc; Feh: 36,8 gr; Szh:135gr;Cuk:20,7gr; Só:13,4 gr; Zsír:57gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 1625 kj /387 kc; Feh:37,4 gr;Szh:181gr;Cuk:60,5 gr;Só:4,6gr;Zsír:36,6 gr;Tzs:6,9 gr;Kalc:0 gr	En: 1504 kj /358 kc; Feh:38,5 gr;Szh:103gr;Cuk:5,1gr;Só:4,5gr;Zsír:52 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr	En: 2237 kj /533 kc; Feh:40,8 gr;Szh:126gr;Cuk:3,8gr;Só:4,7gr;Zsír:39,1 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1307 kj /311 kc; Feh:40,5 gr;Szh:140gr;Cuk:42,7 gr;Só:4,6gr;Zsír:27,3 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr	En: 1940 kj /462 kc; Feh:36,8 gr;Szh:135gr;Cuk:20,7 gr;Só:13,4gr;Zsír:57 gr;Tzs:3,1 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: