

**Heti étlap: 2019.07.15. - 2019.07.19. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2019.07.15. hétfő	2019.07.16. kedd	2019.07.17. szerda	2019.07.18. csütörtök	2019.07.19. péntek	2019.07.20. szombat
<b>Ebéd</b>	Habart bableves füstölt hússal *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* Sárgabarack	Csontleves *1,3,7,9* Burgonya főzelék *1,7* Baromfi korong Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Karalábéleves *1,3* Gombás sertéspörkölt *1* Tésztaköret *1,3* uborkasaláta *6*	Zöldborsóleves *1,3* Töltött paprika *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér (fehér) *1* Almás rétes *1*	
	En: 1728 kj /411 kc; Feh: 44 gr; Szh:177gr;Cuk:32,8gr; Só:5,6 gr; Zsír:43,3gr;Tzs:0,9gr;K alc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	En: 1215 kj /289 kc; Feh: 12,9 gr; Szh:72gr;Cuk:2,1gr;Só :2,1 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:0,3gr;Kal c:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 1684 kj /401 kc; Feh: 31,4 gr; Szh:77gr;Cuk:11gr;Só: 5,3 gr; Zsír:34,7gr;Tzs:0,1gr;K alc:0 gr  Glutén, Tojás, Szójabab	En: 986 kj /235 kc; Feh: 24 gr; Szh:74gr;Cuk:12,3gr;S ó:2,3 gr; Zsír:23,2gr;Tzs:0,4gr;K alc:0 gr  Glutén, Tojás	En: 1142 kj /272 kc; Feh: 29 gr; Szh:115gr;Cuk:24gr;S ó:1,5 gr; Zsír:31,8gr;Tzs:0,6gr;K alc:0 gr  Glutén, Tojás, Zeller	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 1728 kj /411 kc; Feh:44 gr;Szh:177gr;Cuk:32,8 gr;Só:5,6gr;Zsír:43,3 gr;Tzs:0,9 gr;Kalc:0 gr	En: 1215 kj /289 kc; Feh:12,9 gr;Szh:72gr;Cuk:2,1gr; Só:2,1gr;Zsír:7,8 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr	En: 1684 kj /401 kc; Feh:31,4 gr;Szh:77gr;Cuk:11gr; Só:5,3gr;Zsír:34,7 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 986 kj /235 kc; Feh:24 gr;Szh:74gr;Cuk:12,3gr; Só:2,3gr;Zsír:23,2 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1142 kj /272 kc; Feh:29 gr;Szh:115gr;Cuk:24gr ;Só:1,5gr;Zsír:31,8 gr;Tzs:0,6 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:

**Heti étlap: 2019.07.15. - 2019.07.19. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.07.15. hétfő	2019.07.16. kedd	2019.07.17. szerda	2019.07.18. csütörtök	2019.07.19. péntek	2019.07.20. szombat
<b>Ebéd</b>	Habart bableves füstölt hússal *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* Sárgabarack	Csontleves *1,3,9* Burgonya főzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Karalábéleves *1,3* Gombás sertéspörkölt *1* Tésztaköret *1,3* uborkasaláta *6*	Zöldborsóleves *1,3* Töltött paprika *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér (fehér) *1* Almás rétes *1*	
	En: 1833 kj /436 kc; Feh: 47,1 gr; Szh:200gr;Cuk:44,7gr; Só:6,1 gr; Zsír:46,3gr;Tzs:1gr;Kalc: :0 gr  Glutén, Tojás	En: 2178 kj /519 kc; Feh: 37,7 gr; Szh:108gr;Cuk:3,1gr;S ó:6,9 gr; Zsír:48,4gr;Tzs:0,4gr;K alc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 2555 kj /608 kc; Feh: 40 gr; Szh:121gr;Cuk:21,7gr; Só:8,7 gr; Zsír:55,3gr;Tzs:0,1gr;K alc:0 gr  Glutén, Tojás, Szójabab	En: 1490 kj /355 kc; Feh: 35,3 gr; Szh:106gr;Cuk:25,2gr; Só:3,6 gr; Zsír:45,7gr;Tzs:0,5gr;K alc:0 gr  Glutén, Tojás	En: 1421 kj /338 kc; Feh: 41,9 gr; Szh:125gr;Cuk:24,2gr; Só:1,8 gr; Zsír:47,9gr;Tzs:0,7gr;K alc:0 gr  Glutén, Tojás, Zeller	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 1833 kj /436 kc; Feh:47,1 gr;Szh:200gr;Cuk:44,7 gr;Só:6,1gr;Zsír:46,3 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr	En: 2178 kj /519 kc; Feh:37,7 gr;Szh:108gr;Cuk:3,1g r;Só:6,9gr;Zsír:48,4 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2555 kj /608 kc; Feh:40 gr;Szh:121gr;Cuk:21,7 gr;Só:8,7gr;Zsír:55,3 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1490 kj /355 kc; Feh:35,3 gr;Szh:106gr;Cuk:25,2 gr;Só:3,6gr;Zsír:45,7 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1421 kj /338 kc; Feh:41,9 gr;Szh:125gr;Cuk:24,2 gr;Só:1,8gr;Zsír:47,9 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: