

Heti étlap: 2019.07.22. - 2019.07.26. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.07.22. hétfő	2019.07.23. kedd	2019.07.24. szerda	2019.07.25. csütörtök	2019.07.26. péntek	2019.07.27. szombat
Ebéd	Hansági gulyásleves *9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos tészta *1,3* Őszibarack	Húsleves *1,3,9* Főtt burgonya Meggymártás *1,7* Főtt hús	kertészleves Sertéspörkölt *1* Tésztaköret *1,3* uborkasaláta *6* Alma	Tarhonyaleves *1,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás(*3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Müzli szelet 20g *5,6,7*	rántott leves *1* Mustáros szelet *1,7,10* Párolt rizs sárgarépával Csemege uborka	
	En: 2788 kj /664 kc; Feh: 42,5 gr; Szh:145gr;Cuk:39,1gr; Só:2,3 gr; Zsír:29,2gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 1688 kj /402 kc; Feh: 41,3 gr; Szh:81gr;Cuk:27,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:39,2gr;Tzs:6,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 2069 kj /493 kc; Feh: 29 gr; Szh:110gr;Cuk:34,1gr; Só:21,4 gr; Zsír:45,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab	En: 1756 kj /418 kc; Feh: 27,4 gr; Szh:101gr;Cuk:17,5gr; Só:2,2 gr; Zsír:30,3gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	En: 664 kj /158 kc; Feh: 29,1 gr; Szh:67gr;Cuk:6,7gr;Só:3,5 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Mustár	
Tápérték össz.	En: 2788 kj /664 kc; Feh:42,5 gr;Szh:145gr;Cuk:39,1 gr;Só:2,3gr;Zsír:29,2 gr;Tzs:1,3 gr;Kalc:0 gr	En: 1688 kj /402 kc; Feh:41,3 gr;Szh:81gr;Cuk:27,3gr;Só:1,3gr;Zsír:39,2 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr	En: 2069 kj /493 kc; Feh:29 gr;Szh:110gr;Cuk:34,1 gr;Só:21,4gr;Zsír:45,9 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1756 kj /418 kc; Feh:27,4 gr;Szh:101gr;Cuk:17,5 gr;Só:2,2gr;Zsír:30,3 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr	En: 664 kj /158 kc; Feh:29,1 gr;Szh:67gr;Cuk:6,7gr;Só:3,5gr;Zsír:16,3 gr;Tzs:0,3 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:

Heti étlap: 2019.07.22. - 2019.07.26. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.07.22. hétfő	2019.07.23. kedd	2019.07.24. szerda	2019.07.25. csütörtök	2019.07.26. péntek	2019.07.27. szombat
Ebéd	Hansági gulyásleves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos tészta *1,3* Őszibarack	Húsleves *1,3,9* Főtt burgonya Meggymártás *1,7* Főtt hús	kertészleves Sertéspörkölt *1* Tésztaköret *1,3* uborkasaláta *6* Alma	Tarhonyaleves *1,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás(*3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Müzli szelet 20g *5,6,7*	rántott leves *1* Mustáros szelet *1,7,10* Párolt rizs sárgarépával Csemege uborka	
	En: 3682 kj /877 kc; Feh: 48 gr; Szh:190gr;Cuk:57,9gr; Só:3,6 gr; Zsír:43,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	En: 2475 kj /589 kc; Feh: 60,3 gr; Szh:112gr;Cuk:32,5gr; Só:3,1 gr; Zsír:59,9gr;Tzs:7,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 3275 kj /780 kc; Feh: 44,3 gr; Szh:166gr;Cuk:55,7gr; Só:25,9 gr; Zsír:85gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab	En: 2399 kj /571 kc; Feh: 36 gr; Szh:119gr;Cuk:18,9gr; Só:4,1 gr; Zsír:48,6gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	En: 1303 kj /310 kc; Feh: 55,5 gr; Szh:114gr;Cuk:13,8gr; Só:5,6 gr; Zsír:43gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Mustár	
Tápérték össz.	En: 3682 kj /877 kc; Feh:48 gr;Szh:190gr;Cuk:57,9 gr;Só:3,6gr;Zsír:43,5 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr	En: 2475 kj /589 kc; Feh:60,3 gr;Szh:112gr;Cuk:32,5 gr;Só:3,1gr;Zsír:59,9 gr;Tzs:7,1 gr;Kalc:0 gr	En: 3275 kj /780 kc; Feh:44,3 gr;Szh:166gr;Cuk:55,7 gr;Só:25,9gr;Zsír:85 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 2399 kj /571 kc; Feh:36 gr;Szh:119gr;Cuk:18,9 gr;Só:4,1gr;Zsír:48,6 gr;Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr	En: 1303 kj /310 kc; Feh:55,5 gr;Szh:114gr;Cuk:13,8 gr;Só:5,6gr;Zsír:43 gr;Tzs:0,5 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: