

Heti étlap: 2019.07.29. - 2019.08.02. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.07.29. hétfő	2019.07.30. kedd	2019.07.31. szerda	2019.08.01. csütörtök	2019.08.02. péntek	2019.08.03. szombat
Ebéd	Frankfurti leves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma	Daragaluskaleves *3,9* Temesvári szelet *1,7* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*	Paradicsomleves *1,3* rántott csirkemell *1,3* Burgonyapüré *7* Csemege uborka	Zöldségleves *1,3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* majorannás tokány *1* Párolt rizs uborkasaláta *6* Ivólé körte	
	En: 1145 kj /273 kc; Feh: 22,3 gr; Szh:148gr;Cuk:47,3gr; Só:2,2 gr; Zsír:13,4gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Dió	En: 2199 kj /524 kc; Feh: 41,7 gr; Szh:162gr;Cuk:2,8gr;Só:3,4 gr; Zsír:57gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámag	En: 1846 kj /439 kc; Feh: 33,1 gr; Szh:81gr;Cuk:11,1gr;Só:3,4 gr; Zsír:54,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 1781 kj /424 kc; Feh: 35,1 gr; Szh:115gr;Cuk:4,9gr;Só:2,8 gr; Zsír:31,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 1966 kj /468 kc; Feh: 33,7 gr; Szh:146gr;Cuk:28,8gr;Só:32,1 gr; Zsír:92,6gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab	
Tápérték össz.	En: 1145 kj /273 kc; Feh:22,3 gr;Szh:148gr;Cuk:47,3 gr;Só:2,2gr;Zsír:13,4 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr	En: 2199 kj /524 kc; Feh:41,7 gr;Szh:162gr;Cuk:2,8gr;Só:3,4gr;Zsír:57 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1846 kj /439 kc; Feh:33,1 gr;Szh:81gr;Cuk:11,1gr;Só:3,4gr;Zsír:54,1 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 1781 kj /424 kc; Feh:35,1 gr;Szh:115gr;Cuk:4,9gr;Só:2,8gr;Zsír:31,8 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr	En: 1966 kj /468 kc; Feh:33,7 gr;Szh:146gr;Cuk:28,8 gr;Só:32,1gr;Zsír:92,6 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.07.29. - 2019.08.02. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.07.29. hétfő	2019.07.30. kedd	2019.07.31. szerda	2019.08.01. csütörtök	2019.08.02. péntek	2019.08.03. szombat
Ebéd	Frankfurti leves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma	Daragaluskaleves *3,9* Temesvári szelet *1,7* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*	Paradicsomleves *1,3* rántott csirkemell *1,3* Burgonyapüré *7* Csemege uborka	Zöldségleves *1,3,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* majorannás tokány *1* Párolt rizs uborkasaláta *6*	
	En: 1526 kj /363 kc; Feh: 27,8 gr; Szh:179gr;Cuk:59,7gr; Só:3,3 gr; Zsír:31,1gr;Tzs:7,8gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Dió	En: 2938 kj /699 kc; Feh: 56,6 gr; Szh:203gr;Cuk:3,5gr;S ó:6,2 gr; Zsír:88,7gr;Tzs:0,2gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámag	En: 2120 kj /505 kc; Feh: 44,6 gr; Szh:104gr;Cuk:11,5gr; Só:4,4 gr; Zsír:22,3gr;Tzs:0,2gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 2447 kj /583 kc; Feh: 47,6 gr; Szh:135gr;Cuk:5,2gr;S ó:5,8 gr; Zsír:70,5gr;Tzs:0,8gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 1284 kj /306 kc; Feh: 40,9 gr; Szh:156gr;Cuk:21gr;S ó:34,7 gr; Zsír:50,5gr;Tzs:0,8gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab	
Tápérték össz.	En: 1526 kj /363 kc; Feh:27,8 gr;Szh:179gr;Cuk:59,7 gr;Só:3,3gr;Zsír:31,1 gr;Tzs:7,8 gr;Kalc:0 gr	En: 2938 kj /699 kc; Feh:56,6 gr;Szh:203gr;Cuk:3,5gr; r;Só:6,2gr;Zsír:88,7 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 2120 kj /505 kc; Feh:44,6 gr;Szh:104gr;Cuk:11,5 gr;Só:4,4gr;Zsír:22,3 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 2447 kj /583 kc; Feh:47,6 gr;Szh:135gr;Cuk:5,2gr; r;Só:5,8gr;Zsír:70,5 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr	En: 1284 kj /306 kc; Feh:40,9 gr;Szh:156gr;Cuk:21gr; ;Só:34,7gr;Zsír:50,5 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: