

Heti étlap: 2019.07.08. - 2019.07.12. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.07.08. hétfő	2019.07.09. kedd	2019.07.10. szerda	2019.07.11. csütörtök	2019.07.12. péntek	2019.07.13. szombat
Ebéd	Sertésraguleves *1,3,9* Gránátkocka *1,3* Őszibarack	Gyümölcsleves *1,7* lecsós szelet *1* Párolt rizs Csemege uborka	Zöldségleves *1,3,9* Kelkáposztafőzelék *1* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Alma	Zöldbableves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Brassói apropecsénye *1* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11* uborkasaláta *6* Müzli szelet 20g *5,6,7*	Lebbencsleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Virslis Kenyér teljeskiőrlésű *1* Görödinnye	
	En: 2499 kj /595 kc; Feh: 25,5 gr; Szh:115gr;Cuk:25,5gr; Só:1,4 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:0gr;Kalc: :0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 851 kj /203 kc; Feh: 28 gr; Szh:101gr;Cuk:9,1gr;S ó:9,3 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:0,4gr;K alc:0 gr Glutén, Tej	En: 2013 kj /479 kc; Feh: 35,9 gr; Szh:142gr;Cuk:25,6gr; Só:2,6 gr; Zsír:30,3gr;Tzs:0,6gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 1690 kj /402 kc; Feh: 38,3 gr; Szh:165gr;Cuk:20gr;S ó:6,8 gr; Zsír:86,1gr;Tzs:2gr;Kalc :0 gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Szezámag	En: 1279 kj /305 kc; Feh: 33,5 gr; Szh:111gr;Cuk:19,5gr; Só:4,3 gr; Zsír:19,9gr;Tzs:3,4gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
Tápérték össz.	En: 2499 kj /595 kc; Feh:25,5 gr;Szh:115gr;Cuk:25,5 gr;Só:1,4gr;Zsír:19,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 851 kj /203 kc; Feh:28 gr;Szh:101gr;Cuk:9,1g r;Só:9,3gr;Zsír:19,1 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2013 kj /479 kc; Feh:35,9 gr;Szh:142gr;Cuk:25,6 gr;Só:2,6gr;Zsír:30,3 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr	En: 1690 kj /402 kc; Feh:38,3 gr;Szh:165gr;Cuk:20gr ;Só:6,8gr;Zsír:86,1 gr;Tzs:2 gr;Kalc:0 gr	En: 1279 kj /305 kc; Feh:33,5 gr;Szh:111gr;Cuk:19,5 gr;Só:4,3gr;Zsír:19,9 gr;Tzs:3,4 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: 2019.07.08. - 2019.07.12. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.07.08. hétfő	2019.07.09. kedd	2019.07.10. szerda	2019.07.11. csütörtök	2019.07.12. péntek	2019.07.13. szombat
Ebéd	Sertésraguleves *1,3,9* Gránátkocka *1,3* Őszibarack	Gyümölcsleves *1,7* lecsós szelet *1* Párolt rizs Csemege uborka	Zöldségleves *1,3,9* Kelkáposztafőzelék *1* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Alma	Zöldbableves *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Brassói apropecsénye *1* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11* uborkasaláta *6* Müzli szelet 20g *5,6,7*	Lebbencsleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Virslis Kenyér teljeskiőrlésű *1* görögdinnye	
	En: 3333 kj /794 kc; Feh: 38,6 gr; Szh:143gr;Cuk:28,4gr; Só:3,5 gr; Zsír:52,9gr;Tzs:0,1gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 1575 kj /375 kc; Feh: 40,5 gr; Szh:187gr;Cuk:43gr;S ó:12,7 gr; Zsír:33,2gr;Tzs:0,6gr;K alc:0 gr Glutén, Tej	En: 2906 kj /692 kc; Feh: 49,7 gr; Szh:178gr;Cuk:36,9gr; Só:5,5 gr; Zsír:71,3gr;Tzs:0,7gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 2750 kj /655 kc; Feh: 50,7 gr; Szh:231gr;Cuk:35,1gr; Só:11,8 gr; Zsír:128,4gr;Tzs:2,2gr; Kalc:0 gr Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Szezámag	En: 1205 kj /287 kc; Feh: 42,8 gr; Szh:113gr;Cuk:2,2gr;S ó:6,1 gr; Zsír:29,7gr;Tzs:4,4gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
Tápérték össz.	En: 3333 kj /794 kc; Feh:38,6 gr;Szh:143gr;Cuk:28,4 gr;Só:3,5gr;Zsír:52,9 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1575 kj /375 kc; Feh:40,5 gr;Szh:187gr;Cuk:43gr ;Só:12,7gr;Zsír:33,2 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr	En: 2906 kj /692 kc; Feh:49,7 gr;Szh:178gr;Cuk:36,9 gr;Só:5,5gr;Zsír:71,3 gr;Tzs:0,7 gr;Kalc:0 gr	En: 2750 kj /655 kc; Feh:50,7 gr;Szh:231gr;Cuk:35,1 gr;Só:11,8gr;Zsír:128,4 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr	En: 1205 kj /287 kc; Feh:42,8 gr;Szh:113gr;Cuk:2,2g r;Só:6,1gr;Zsír:29,7 gr;Tzs:4,4 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: