

**Heti étlap: 2019.08.05. - 2019.08.09. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2019.08.05. hétfő	2019.08.06. kedd	2019.08.07. szerda	2019.08.08. csütörtök	2019.08.09. péntek	2019.08.10. szombat
<b>Ebéd</b>	Lencseleves kolbásszal *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Őszibarack	Májgaluskaleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Müzli szelet 20g *5,6,7*	Karfiol krémleves *1,3,6,7* Csirkemell párizsian *1,3,7* Párolt rizs uborkasaláta *6*	Lebbencsleves *1,3* Csikóstokány *1,7* Burgonyapüré *7*	Zöldségleves *1,3,9* Milánói spagetti *1,3,7* Szőlő	
	En: 2227 kj /530 kc; Feh: 32,9 gr; Szh:112gr;Cuk:17,3gr; Só:2,5 gr; Zsír:23,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	En: 1028 kj /245 kc; Feh: 35,4 gr; Szh:98gr;Cuk:24,3gr;Só:2,8 gr; Zsír:31gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	En: 1394 kj /332 kc; Feh: 33,1 gr; Szh:113gr;Cuk:13,4gr; Só:6,7 gr; Zsír:80,5gr;Tzs:7,6gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	En: 1395 kj /332 kc; Feh: 19,9 gr; Szh:53gr;Cuk:0,8gr;Só:3,5 gr; Zsír:27,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	En: 2613 kj /622 kc; Feh: 29 gr; Szh:124gr;Cuk:28,4gr; Só:2,4 gr; Zsír:25gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2227 kj /530 kc; Feh:32,9 gr;Szh:112gr;Cuk:17,3 gr;Só:2,5gr;Zsír:23,1 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr	En: 1028 kj /245 kc; Feh:35,4 gr;Szh:98gr;Cuk:24,3gr;Só:2,8gr;Zsír:31 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1394 kj /332 kc; Feh:33,1 gr;Szh:113gr;Cuk:13,4 gr;Só:6,7gr;Zsír:80,5 gr;Tzs:7,6 gr;Kalc:0 gr	En: 1395 kj /332 kc; Feh:19,9 gr;Szh:53gr;Cuk:0,8gr;Só:3,5gr;Zsír:27,1 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 2613 kj /622 kc; Feh:29 gr;Szh:124gr;Cuk:28,4 gr;Só:2,4gr;Zsír:25 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: 2019.08.05. - 2019.08.09. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.08.05. hétfő	2019.08.06. kedd	2019.08.07. szerda	2019.08.08. csütörtök	2019.08.09. péntek	2019.08.10. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Párizsi szalámi Vaj *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea</b>  <i>En: 468 kj /112 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:26gr;Cuk:0,7gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Fonott kalács *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7* Delma light</b>  <i>En: 562 kj /134 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:37gr;Cuk:3,8gr;Só:0,9 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Kakaós csiga 50g *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 566 kj /135 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:36gr;Cuk:9,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Vajaskenyér *1,7* Főtt tojás *3* Lilahagyma Tea</b>  <i>En: 883 kj /210 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:18gr;Cuk:1gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>sajtkrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* karamellástej *7* Uborka *6* Paradicsom</b>  <i>En: 605 kj /144 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:39gr;Cuk:2,4gr;Só:1,5 gr; Zsír:13,4gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej	
<b>E b é d</b>	<b>Lencseleves kolbásszal *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Őszibarack</b>  <i>En: 1732 kj /412 kc; Feh: 28,2 gr; Szh:94gr;Cuk:17gr;Só:2,4 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Májgaluskaleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Müzli szelet 20g *5,6,7*</b>  <i>En: 692 kj /165 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:76gr;Cuk:18,2gr;Só:2,7 gr; Zsír:18,6gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	<b>Karfiol krémleves *1,3,6,7* Csirkemell párizsiasan *1,3,7* Párolt rizs uborkasaláta *6*</b>  <i>En: 1132 kj /270 kc; Feh: 25,8 gr; Szh:89gr;Cuk:8,2gr;Só:4,9 gr; Zsír:65,4gr;Tzs:7,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	<b>Lebbencsleves *1,3* Csikóstokány *1,7* Burgonyapüré *7*</b>  <i>En: 933 kj /222 kc; Feh: 11,9 gr; Szh:37gr;Cuk:0,5gr;Só:2,8 gr; Zsír:14,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Zöldségleves *1,3,9* Milánói spagetti *1,3,7* Szőlő</b>  <i>En: 2096 kj /499 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:95gr;Cuk:26,9gr;Só:2,2 gr; Zsír:18,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Magvas zsemle *1,8* Trappista sajt *7*</b>  <i>En: 189 kj /45 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:28gr;Cuk:1,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:5gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej, Dió	<b>Diák kifli 30g *1,7* Vajkrém natúr 25% *7* Zöldpaprika</b>  <i>En: 420 kj /100 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:18gr;Cuk:0,9gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Trappista sajt *7* diák zsemle *1* Paradicsom</b>  <i>En: 322 kj /77 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:26gr;Cuk:6,2gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Babapiskóta *1,3,7* görögdinnye</b>  <i>En: 3216 kj /766 kc; Feh: 18 gr; Szh:150gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:10gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Olasz felvágott Sajtos kifli *1,7* Zöldpaprika</b>  <i>En: 656 kj /156 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:26gr;Cuk:0,1gr;Só:2,1 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	
	<i>En: 2390 kj /569 kc; Feh:42,2 gr;Szh:149gr;Cuk:18,9gr;Só:3,7gr;Zsír:32,8 gr;Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1674 kj /399 kc; Feh:35,5 gr;Szh:131gr;Cuk:22,9gr;Só:4gr;Zsír:32 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2019 kj /481 kc; Feh:44,1 gr;Szh:150gr;Cuk:23,8gr;Só:5,8gr;Zsír:79,9 gr;Tzs:10,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5033 kj /1198 kc; Feh:38 gr;Szh:205gr;Cuk:1,5gr;Só:3,4gr;Zsír:37,8 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3356 kj /799 kc; Feh:40,7 gr;Szh:161gr;Cuk:29,4gr;Só:5,9gr;Zsír:39,1 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	

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: 2019.08.05. - 2019.08.09. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.08.05. hétfő	2019.08.06. kedd	2019.08.07. szerda	2019.08.08. csütörtök	2019.08.09. péntek	2019.08.10. szombat
<b>Ebéd</b>	Lencseleves kolbásszal *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Őszibarack	Májgaluskaleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Müzli szelet 20g *5,6,7*	Karfiol krémleves *1,3,6,7* Csirkemell párizsian *1,3,7* Párolt rizs uborkasaláta *6*	Lebbencsleves *1,3* Csikóstokány *1,7* Burgonyapüré *7*	Zöldségleves *1,3,9* Milánói spagetti *1,3,7* Szőlő	
	En: 2969 kj /707 kc; Feh: 44,3 gr; Szh:134gr;Cuk:17,3gr; Só:4,8 gr; Zsír:48gr;Tzs:0,3gr;Kalc: :0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 1470 kj /350 kc; Feh: 45,9 gr; Szh:110gr;Cuk:30,4gr; Só:5,7 gr; Zsír:60,3gr;Tzs:2,1gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller	En: 1667 kj /397 kc; Feh: 44,4 gr; Szh:154gr;Cuk:23,8gr; Só:7,5 gr; Zsír:88gr;Tzs:9,4gr;Kalc :0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	En: 2591 kj /617 kc; Feh: 39,5 gr; Szh:81gr;Cuk:1,6gr;Só :6,4 gr; Zsír:61,8gr;Tzs:0,1gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 3788 kj /902 kc; Feh: 37,8 gr; Szh:171gr;Cuk:29gr;S ó:4,4 gr; Zsír:38,9gr;Tzs:0,3gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2969 kj /707 kc; Feh:44,3 gr;Szh:134gr;Cuk:17,3 gr;Só:4,8gr;Zsír:48 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr	En: 1470 kj /350 kc; Feh:45,9 gr;Szh:110gr;Cuk:30,4 gr;Só:5,7gr;Zsír:60,3 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1667 kj /397 kc; Feh:44,4 gr;Szh:154gr;Cuk:23,8 gr;Só:7,5gr;Zsír:88 gr;Tzs:9,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2591 kj /617 kc; Feh:39,5 gr;Szh:81gr;Cuk:1,6gr; Só:6,4gr;Zsír:61,8 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 3788 kj /902 kc; Feh:37,8 gr;Szh:171gr;Cuk:29gr ;Só:4,4gr;Zsír:38,9 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: