# Heti étlap: 2019.05.27. - 2019.05.31. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

| | 2019.05.27. hétfő | 2019.05.28. kedd | 2019.05.29. szerda | 2019.05.30. csütörtök | 2019.05.31. péntek | 2019.06.01. szombat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | **Delma light<br>diák zsemle *1*<br>Zöldpaprika<br>Kakaó *7*<br>Baromfi sonka**<br><br>*En: 612 kj /146 kc; Feh: 11,5 gr; Sznh:39gr;Cuk:10,2gr;Só:2 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **Fonott kalács *1,3,7*<br>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7***<br><br>*En: 513 kj /122 kc; Feh: 8,9 gr; Sznh:32gr;Cuk:3,1gr;Só:0,2 gr; Zsír:5,8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Olasz felvágott<br>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11*<br>Paradicsom<br>Kakaó *7*<br>Hella 70 % növényi margarin *6***<br><br>*En: 715 kj /170 kc; Feh: 12,4 gr; Sznh:44gr;Cuk:11gr;Só:6,7 gr; Zsír:17gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej, Szezámmag* | **Hot-dog *1,7,10*<br>Tea**<br><br>*En: 472 kj /112 kc; Feh: 9 gr; Sznh:78gr;Cuk:51,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej, Mustár* | **diák teljes kiörlésű zsemle 30g *1*<br>Ausztri felvágott<br>Delma light<br>Pritamin paprika<br>tejeskávé *7***<br><br>*En: 639 kj /152 kc; Feh: 12,2 gr; Sznh:40gr;Cuk:10,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | |
| Ebéd | **Frankfurti leves<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Grízes tészta *1,3*<br>Alma**<br><br>*En: 670 kj /159 kc; Feh: 15,2 gr; Sznh:99gr;Cuk:21,5gr;Só:2,5 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás* | **Daragaluskaleves *3,9*<br>Tejfölös, gombás csirkeragu *1,7*<br>Mandarin<br>Zöldfűszeres bulgur *6,8,11***<br><br>*En: 1682 kj /400 kc; Feh: 34,2 gr; Sznh:123gr;Cuk:10,9gr;Só:2,8 gr; Zsír:51,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámmag* | **Póréhagyma krémleves *7*<br>Aprópecsenye<br>Hagymás burgonya<br>Csemege uborka**<br><br>*En: 925 kj /220 kc; Feh: 18,1 gr; Sznh:41gr;Cuk:0,5gr;Só:13,6 gr; Zsír:13,9gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Tej* | **kertészleves<br>Zöldborsó főzelék *1,7*<br>Tükörtojás *3*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Alma**<br><br>*En: 888 kj /212 kc; Feh: 15,1 gr; Sznh:72gr;Cuk:18,6gr;Só:13,3 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Húsleves *1,3,9*<br>Tésztaköret *1,3*<br>Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10***<br><br>*En: 1503 kj /358 kc; Feh: 36 gr; Sznh:57gr;Cuk:3,3gr;Só:2 gr; Zsír:29,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár* | |
| Uzsonna | **Májkrémes szendvics *1*<br>Paradicsom**<br><br>*En: 321 kj /76 kc; Feh: 9,4 gr; Sznh:59gr;Cuk:2,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén* | **baromfi párizsi *1,7,9*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Uborka *6*<br>Hella 70 % növényi margarin *6***<br><br>*En: 263 kj /63 kc; Feh: 7,6 gr; Sznh:27gr;Cuk:0,5gr;Só:1,9 gr; Zsír:18,2gr;Tzs:6gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej, Zeller* | **Delma light<br>diák korpás zsemle *1*<br>Trappista sajt *7*<br>Pritamin paprika**<br><br>*En: 173 kj /41 kc; Feh: 7,9 gr; Sznh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **Hella 70 % növényi margarin *6*<br>Olasz felvágott<br>Kenyér(korpás) *1*<br>Lilahagyma**<br><br>*En: 257 kj /61 kc; Feh: 6,8 gr; Sznh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:6,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab* | **Graham kifli *1,7*<br>kockasajt natúr *7*<br>Paradicsom**<br><br>*En: 120 kj /29 kc; Feh: 3,2 gr; Sznh:16gr;Cuk:2,1gr;Só:0,3 gr; Zsír:2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | |
| | *En: 1602 kj /381 kc; Feh:36,1 gr;Sznh:197gr;Cuk:34,1gr;Só:6gr;Zsír:17,8 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2458 kj /585 kc; Feh:50,7 gr;Sznh:181gr;Cuk:14,5gr;Só:4,9gr;Zsír:75 gr;Tzs:7,4 gr;Kalc:0 gr* | *En: 1813 kj /432 kc; Feh:38,5 gr;Sznh:104gr;Cuk:11,7gr;Só:21,6gr;Zsír:37,7 gr;Tzs:10,5 gr;Kalc:0 gr* | *En: 1617 kj /385 kc; Feh:30,9 gr;Sznh:179gr;Cuk:70,2gr;Só:15,7gr;Zsír:27,5 gr;Tzs:9,3 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2262 kj /539 kc; Feh:51,4 gr;Sznh:113gr;Cuk:15,5gr;Só:3,2gr;Zsír:46,1 gr;Tzs:1,4 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás:

# Heti étlap: 2019.05.27. - 2019.05.31. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

| | 2019.05.27. hétfő | 2019.05.28. kedd | 2019.05.29. szerda | 2019.05.30. csütörtök | 2019.05.31. péntek | 2019.06.01. szombat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | **Baromfi sonka<br>diák zsemle *1*<br>Tápszer Humana<br>Hella 50% növényi margarin**<br><br>*En: 220 kj /52 kc; Feh: 7,4 gr; Sznh:26gr;Cuk:2,7gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:2gr;Kalc:68 gr*<br><br>*Glutén* | **Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Hella 70 % növényi margarin *6*<br>Tápszer Humana<br>Zöldpaprika**<br><br>*En: 249 kj /59 kc; Feh: 5,1 gr; Sznh:29gr;Cuk:2,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:4,5gr;Kalc:68 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab* | **Olasz felvágott<br>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11*<br>Paradicsom<br>Hella 70 % növényi margarin *6***<br><br>*En: 272 kj /65 kc; Feh: 7 gr; Sznh:25gr;Cuk:1gr;Só:6,7 gr; Zsír:13,3gr;Tzs:6,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Szezámmag* | **Virsli mustárral *1,10*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Tea**<br><br>*En: 716 kj /171 kc; Feh: 14,5 gr; Sznh:47gr;Cuk:1,3gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Mustár* | **Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*<br>Ausztri felvágott<br>Pritamin paprika<br>Delma light<br>Tápszer Humana**<br><br>*En: 657 kj /156 kc; Feh: 8,8 gr; Sznh:45gr;Cuk:2,8gr;Só:12,6 gr; Zsír:44,8gr;Tzs:0gr;Kalc:68 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab* | |
| Ebéd | **sárgabarack dzsem 70% gyümölcs<br>Frankfurti leves tápszerrel *1*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Grízes tészta *1,3*<br>Alma**<br><br>*En: 1041 kj /248 kc; Feh: 20,6 gr; Sznh:145gr;Cuk:55,4gr;Só:3,9 gr; Zsír:15,9gr;Tzs:2,7gr;Kalc:50 gr*<br><br>*Glutén, Tojás* | **Daragaluskaleves *3,9*<br>Gombás sertéspörkölt *1*<br>Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*<br>Mandarin**<br><br>*En: 1539 kj /366 kc; Feh: 28,6 gr; Sznh:120gr;Cuk:10,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:50,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Szójabab, Dió, Zeller, Szezámmag* | **Karfiolleves *1,3*<br>Aprópecsenye<br>Hagymás burgonya<br>Csemege uborka**<br><br>*En: 1110 kj /264 kc; Feh: 22,3 gr; Sznh:61gr;Cuk:1,1gr;Só:14,1 gr; Zsír:14,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás* | **kertészleves<br>tápszerrel készült zöldborsó főzelék<br>Pulykapörkölt *1*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Alma**<br><br>*En: 1205 kj /287 kc; Feh: 25,7 gr; Sznh:71gr;Cuk:19,9gr;Só:14,3 gr; Zsír:8gr;Tzs:0,3gr;Kalc:10 gr*<br><br>*Glutén* | **Húsleves *1,3,9*<br>Főtt hús<br>Tésztaköret *1,3*<br>tápszerrel készült vadas mártás**<br><br>*En: 1441 kj /343 kc; Feh: 32,9 gr; Sznh:54gr;Cuk:5,6gr;Só:2,4 gr; Zsír:27,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:10 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Zeller* | |
| Uzsonna | **Paradicsom<br>Májkrémes szendvics *1***<br><br>*En: 321 kj /76 kc; Feh: 9,4 gr; Sznh:59gr;Cuk:2,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén* | **Kenyér(korpás) *1*<br>Zala felvágott<br>Uborka *6***<br><br>*En: 174 kj /41 kc; Feh: 6,2 gr; Sznh:23gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:10,7gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab* | **diák korpás zsemle *1*<br>Kenőmájas<br>Pritamin paprika**<br><br>*En: 127 kj /30 kc; Feh: 4,5 gr; Sznh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén* | **májusi felvágott<br>Kenyér(korpás) *1*<br>Lilahagyma<br>Hella 70 % növényi margarin *6***<br><br>*En: 263 kj /63 kc; Feh: 7,2 gr; Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:1,2 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab* | **Graham kifli *1,7*<br>Hella 70 % növényi margarin *6*<br>Paradicsom**<br><br>*En: 232 kj /55 kc; Feh: 4,4 gr; Sznh:29gr;Cuk:2,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej* | |
| | *En: 1581 kj /376 kc; Feh:37,4 gr;Sznh:230gr;Cuk:60,5gr;Só:6,1gr;Zsír: 24,2 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:119 gr* | *En: 1962 kj /467 kc; Feh:39,9 gr;Sznh:172gr;Cuk:13,2gr;Só:4,5gr;Zsír: 69,1 gr;Tzs:6,3 gr;Kalc:68 gr* | *En: 1508 kj /359 kc; Feh:33,8 gr;Sznh:105gr;Cuk:2,3gr;Só:21,3gr;Zsír: 31 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2185 kj /520 kc; Feh:47,4 gr;Sznh:148gr;Cuk:21,2gr;Só:18gr;Zsír:3 5,9 gr;Tzs:9 gr;Kalc:10 gr* | *En: 2330 kj /555 kc; Feh:46 gr;Sznh:128gr;Cuk:10,5gr;Só:15,1gr;Zsír :79,6 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:78 gr* | |

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás:

# Heti étlap: 2019.05.27. - 2019.05.31. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

| | 2019.05.27. hétfő | 2019.05.28. kedd | 2019.05.29. szerda | 2019.05.30. csütörtök | 2019.05.31. péntek | 2019.06.01. szombat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | **Delma light**<br>**diák zsemle *1***<br>**Kakaó *7***<br><br>*En: 564 kj /134 kc; Feh: 8 gr; Sznh:37gr;Cuk:10,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **Fonott kalács *1,3,7***<br>**Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7***<br>**áfonya dzsem 45%-os**<br><br>*En: 536 kj /128 kc; Feh: 8,9 gr; Sznh:37gr;Cuk:8,4gr;Só:0,2 gr; Zsír:5,8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Olasz felvágott**<br>**magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11***<br>**Paradicsom**<br>**Kakaó *7***<br>**Hella 70 % növényi margarin *6***<br><br>*En: 715 kj /170 kc; Feh: 12,4 gr; Sznh:44gr;Cuk:11gr;Só:6,7 gr; Zsír:17gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej, Szezámmag* | **Hot-dog *1,7,10***<br>**Tea**<br><br>*En: 265 kj /63 kc; Feh: 8,4 gr; Sznh:27gr;Cuk:2,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej, Mustár* | **Teljes kiörlésű zsemle *1,6***<br>**Ausztri felvágott**<br>**Pritamin paprika**<br>**Delma light**<br>**tejeskávé *7***<br><br>*En: 699 kj /166 kc; Feh: 13,2 gr; Sznh:58gr;Cuk:10,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej* | |
| Ebéd | **sárgabarack dzsem 70% gyümölcs**<br>**Frankfurti leves**<br>**Kenyér teljeskiőrlésű *1***<br>**Grízes tészta *1,3***<br>**Alma**<br><br>*En: 856 kj /204 kc; Feh: 15,6 gr; Sznh:136gr;Cuk:53,5gr;Só:2,5 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás* | **Daragaluskaleves *3,9***<br>**Tejfölös, gombás csirkeragu *1,7***<br>**Zöldfűszeres bulgur *6,8,11***<br>**Mandarin**<br><br>*En: 1682 kj /400 kc; Feh: 34,2 gr; Sznh:123gr;Cuk:10,9gr;Só:2,8 gr; Zsír:51,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámmag* | **Karfiolleves *1,3***<br>**Aprópecsenye**<br>**Hagymás burgonya**<br>**Csemege uborka**<br><br>*En: 1110 kj /264 kc; Feh: 22,3 gr; Sznh:61gr;Cuk:1,1gr;Só:14,1 gr; Zsír:14,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás* | **kertészleves**<br>**Zöldborsó főzelék *1,7***<br>**Kenyér teljeskiőrlésű *1***<br>**Alma**<br>**Tükörtojás *3***<br><br>*En: 888 kj /212 kc; Feh: 15,1 gr; Sznh:72gr;Cuk:18,6gr;Só:13,3 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Húsleves *1,3,9***<br>**Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10***<br>**Tésztaköret *1,3***<br><br>*En: 1503 kj /358 kc; Feh: 36 gr; Sznh:57gr;Cuk:3,3gr;Só:2 gr; Zsír:29,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár* | |
| Uzsonna | **Paradicsom**<br>**Májkrémes szendvics *1***<br><br>*En: 321 kj /76 kc; Feh: 9,4 gr; Sznh:59gr;Cuk:2,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén* | **baromfi párizsi *1,7,9***<br>**Kenyér teljeskiőrlésű *1***<br>**Uborka *6***<br>**Hella 70 % növényi margarin *6***<br><br>*En: 245 kj /58 kc; Feh: 6,5 gr; Sznh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:16,8gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej, Zeller* | **diák korpás zsemle *1***<br>**Trappista sajt *7***<br>**Pritamin paprika**<br><br>*En: 125 kj /30 kc; Feh: 5,4 gr; Sznh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **májusi felvágott**<br>**Kenyér(korpás) *1***<br>**Lilahagyma**<br>**Hella 70 % növényi margarin *6***<br><br>*En: 263 kj /63 kc; Feh: 7,2 gr; Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:1,2 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab* | **Graham kifli *1,7***<br>**kockasajt natúr *7***<br>**Paradicsom**<br><br>*En: 191 kj /46 kc; Feh: 5,2 gr; Sznh:30gr;Cuk:2,7gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | |
| | *En: 1740 kj /414 kc; Feh:33 gr;Sznh:232gr;Cuk:66gr;Só:5,5gr;Zsír:16 ,9 gr;Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2463 kj /586 kc; Feh:49,6 gr;Sznh:186gr;Cuk:19,8gr;Só:4,8gr;Zsír: 73,6 gr;Tzs:6,9 gr;Kalc:0 gr* | *En: 1949 kj /464 kc; Feh:40,2 gr;Sznh:124gr;Cuk:12,3gr;Só:21,3gr;Zsír :34,1 gr;Tzs:8,2 gr;Kalc:0 gr* | *En: 1417 kj /337 kc; Feh:30,8 gr;Sznh:129gr;Cuk:20,8gr;Só:15,7gr;Zsír :27,5 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2393 kj /570 kc; Feh:54,5 gr;Sznh:145gr;Cuk:16,3gr;Só:4,1gr;Zsír: 43,9 gr;Tzs:1,2 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás:

# Heti étlap: 2019.05.27. - 2019.06.28. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

| | 2019.05.27. hétfő | 2019.05.28. kedd | 2019.05.29. szerda | 2019.05.30. csütörtök | 2019.05.31. péntek | 2019.06.01. szombat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | **Delma light<br>Zsemle 56g *1*<br>Zöldpaprika<br>Kakaó *7*<br>Baromfi sonka**<br><br>*En: 800 kj /190 kc; Feh: 17,1 gr; Sznh:78gr;Cuk:10,7gr;Só:2,9 gr; Zsír:9,4gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **Fonott kalács *1,3,7*<br>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*<br>áfonya dzsem 45%-os**<br><br>*En: 567 kj /135 kc; Feh: 9,6 gr; Sznh:43gr;Cuk:9,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Olasz felvágott<br>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11*<br>Paradicsom<br>Hella 70 % növényi margarin *6*<br>Kakaó *7***<br><br>*En: 715 kj /170 kc; Feh: 12,4 gr; Sznh:44gr;Cuk:11gr;Só:6,7 gr; Zsír:17gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej, Szezámmag* | **Tea<br>Hot-dog *1,7,10***<br><br>*En: 357 kj /85 kc; Feh: 10,4 gr; Sznh:35gr;Cuk:10,1gr;Só:1,6 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej, Mustár* | **Teljes kiörlésű zsemle *1,6*<br>Ausztri felvágott<br>Delma light<br>Pritamin paprika<br>Tejeskávé *7***<br><br>*En: 746 kj /178 kc; Feh: 14,9 gr; Sznh:58gr;Cuk:10,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej* | |
| Ebéd | **Frankfurti leves<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Grízes tészta *1,3*<br>Alma**<br><br>*En: 930 kj /221 kc; Feh: 17,4 gr; Sznh:114gr;Cuk:23,5gr;Só:3,4 gr; Zsír:16gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás* | **Daragaluskaleves *3,9*<br>Tejfölös, gombás csirkeragu *1,7*<br>Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*<br>Mandarin**<br><br>*En: 2069 kj /493 kc; Feh: 41,7 gr; Sznh:154gr;Cuk:11,6gr;Só:3,2 gr; Zsír:54,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámmag* | **Póréhagyma krémleves *7*<br>Aprópecsenye<br>Hagymás burgonya<br>Csemege uborka**<br><br>*En: 1027 kj /245 kc; Feh: 20,8 gr; Sznh:45gr;Cuk:0,5gr;Só:16,9 gr; Zsír:15,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Tej* | **kertészleves<br>Zöldborsó főzelék *1,7*<br>Tükörtojás ( *3*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Alma**<br><br>*En: 1459 kj /347 kc; Feh: 21,8 gr; Sznh:75gr;Cuk:19,9gr;Só:16,2 gr; Zsír:27,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Húsleves *1,3,9*<br>Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10*<br>Tésztaköret *1,3***<br><br>*En: 2004 kj /477 kc; Feh: 47 gr; Sznh:75gr;Cuk:5,7gr;Só:1,8 gr; Zsír:40,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár* | |
| Uzsonna | **Paradicsom<br>Májkrémes szendvics *1***<br><br>*En: 329 kj /78 kc; Feh: 9,8 gr; Sznh:60gr;Cuk:2,7gr;Só:1,5 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén* | **baromfi párizsi *1,7,9*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Uborka *6*<br>Hella 70 % növényi margarin *6***<br><br>*En: 263 kj /63 kc; Feh: 7,6 gr; Sznh:27gr;Cuk:0,5gr;Só:1,9 gr; Zsír:18,2gr;Tzs:6gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej, Zeller* | **Delma light<br>Korpás zsemle 56g *1*<br>Trappista sajt *7*<br>Pritamin paprika**<br><br>*En: 271 kj /65 kc; Feh: 10,5 gr; Sznh:34gr;Cuk:0,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **Hella 70 % növényi margarin *6*<br>májusi felvágott<br>Kenyér(korpás) *1*<br>Lilahagyma**<br><br>*En: 263 kj /63 kc; Feh: 7,2 gr; Sznh:30gr;Cuk:0gr;Só:1,2 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab* | **Graham kifli *1,7*<br>kockasajt natúr *7*<br>Paradicsom**<br><br>*En: 191 kj /46 kc; Feh: 5,2 gr; Sznh:30gr;Cuk:2,7gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | |
| | *En: 2059 kj /490 kc; Feh:44,3 gr;Sznh:252gr;Cuk:36,9gr;Só:7,7gr;Zsír: 28,2 gr;Tzs:4,7 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2899 kj /690 kc; Feh:59 gr;Sznh:223gr;Cuk:21,2gr;Só:5,4gr;Zsír: 78,8 gr;Tzs:7,8 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2014 kj /480 kc; Feh:43,7 gr;Sznh:124gr;Cuk:11,8gr;Só:25,8gr;Zsír :42,1 gr;Tzs:11,2 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2078 kj /495 kc; Feh:39,4 gr;Sznh:140gr;Cuk:30gr;Só:18,9gr;Zsír:5 5,4 gr;Tzs:9,4 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2941 kj /700 kc; Feh:67,1 gr;Sznh:162gr;Cuk:18,7gr;Só:3,9gr;Zsír: 58,7 gr;Tzs:1,3 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás:

# Heti étlap: 2019.05.27. - 2019.05.31. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

| | 2019.05.27. hétfő | 2019.05.28. kedd | 2019.05.29. szerda | 2019.05.30. csütörtök | 2019.05.31. péntek | 2019.06.01. szombat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | **Delma light<br>Zsemle 56g *1*<br>Zöldpaprika<br>Kakaó *7*<br>Baromfi sonka**<br><br>*En: 844 kj /201 kc; Feh: 17,7 gr; Sznh:79gr;Cuk:10,7gr;Só:2,9 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **Fonott kalács *1,3,7*<br>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*<br>áfonya dzsem 45%-os**<br><br>*En: 218 kj /52 kc; Feh: 4,2 gr; Sznh:34gr;Cuk:9,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:3,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Olasz felvágott<br>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11*<br>Paradicsom<br>Hella 70 % növényi margarin *6*<br>Kakaó *7***<br><br>*En: 823 kj /196 kc; Feh: 13 gr; Sznh:45gr;Cuk:11gr;Só:6,7 gr; Zsír:24,4gr;Tzs:10,8gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej, Szezámmag* | **Hot-dog *1,7,10*<br>Tea**<br><br>*En: 366 kj /87 kc; Feh: 11,3 gr; Sznh:35gr;Cuk:10,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej, Mustár* | **Teljes kiörlésű zsemle *1,6*<br>Ausztri felvágott<br>Delma light<br>Pritamin paprika<br>Tejeskávé *7***<br><br>*En: 746 kj /178 kc; Feh: 14,9 gr; Sznh:58gr;Cuk:10,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej* | |
| Ebéd | **Frankfurti leves<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Grízes tészta *1,3*<br>Alma**<br><br>*En: 1059 kj /252 kc; Feh: 19,9 gr; Sznh:132gr;Cuk:26,6gr;Só:3,5 gr; Zsír:18,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás* | **Daragaluskaleves *3,9*<br>Tejfölös, gombás csirkeragu *1,7*<br>Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*<br>Mandarin**<br><br>*En: 2528 kj /602 kc; Feh: 47,7 gr; Sznh:177gr;Cuk:11,7gr;Só:4,5 gr; Zsír:57,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámmag* | **Póréhagyma krémleves *7*<br>Aprópecsenye<br>Hagymás burgonya<br>Csemege uborka**<br><br>*En: 1161 kj /277 kc; Feh: 23,6 gr; Sznh:50gr;Cuk:0,6gr;Só:20,2 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Tej* | **kertészleves<br>Zöldborsó főzelék *1,7*<br>Tükörtojás( *3*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Alma**<br><br>*En: 1601 kj /381 kc; Feh: 24,9 gr; Sznh:85gr;Cuk:21,5gr;Só:19,2 gr; Zsír:27,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | **Húsleves *1,3,9*<br>Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10*<br>Tésztaköret *1,3***<br><br>*En: 2262 kj /539 kc; Feh: 50,8 gr; Sznh:87gr;Cuk:7,7gr;Só:2,3 gr; Zsír:44gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár* | |
| Uzsonna | **Paradicsom<br>Májkrémes szendvics *1***<br><br>*En: 329 kj /78 kc; Feh: 9,8 gr; Sznh:60gr;Cuk:2,7gr;Só:1,5 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén* | **baromfi párizsi *1,7,9*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Uborka *6*<br>Hella 70 % növényi margarin *6***<br><br>*En: 326 kj /78 kc; Feh: 7,6 gr; Sznh:27gr;Cuk:0,5gr;Só:1,9 gr; Zsír:25,2gr;Tzs:10,3gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab, Tej, Zeller* | **Delma light<br>Korpás zsemle 56g *1*<br>Trappista sajt *7*<br>Pritamin paprika**<br><br>*En: 271 kj /65 kc; Feh: 10,5 gr; Sznh:34gr;Cuk:0,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | **májusi felvágott<br>Kenyér(korpás) *1*<br>Lilahagyma<br>Hella 70 % növényi margarin *6***<br><br>*En: 353 kj /84 kc; Feh: 8,1 gr; Sznh:35gr;Cuk:0gr;Só:1,4 gr; Zsír:19,7gr;Tzs:9,9gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Szójabab* | **Graham kifli *1,7*<br>kockasajt natúr *7*<br>Paradicsom**<br><br>*En: 191 kj /46 kc; Feh: 5,2 gr; Sznh:30gr;Cuk:2,7gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tej* | |
| | *En: 2232 kj /531 kc; Feh:47,4 gr;Sznh:271gr;Cuk:40gr;Só:7,9gr;Zsír:31 gr;Tzs:4,8 gr;Kalc:0 gr* | *En: 3072 kj /731 kc; Feh:59,5 gr;Sznh:238gr;Cuk:21,3gr;Só:6,7gr;Zsír: 86,6 gr;Tzs:12,1 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2256 kj /537 kc; Feh:47,1 gr;Sznh:130gr;Cuk:11,9gr;Só:29,1gr;Zsír :54,2 gr;Tzs:16,3 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2320 kj /552 kc; Feh:44,2 gr;Sznh:156gr;Cuk:31,9gr;Só:22,3gr;Zsír :64,7 gr;Tzs:14,3 gr;Kalc:0 gr* | *En: 3199 kj /762 kc; Feh:70,9 gr;Sznh:175gr;Cuk:20,7gr;Só:4,4gr;Zsír: 62,6 gr;Tzs:1,3 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás:

## *Heti étlap: 2019.05.27. - 2019.05.31. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év*

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

| | 2019.05.27. hétfő | 2019.05.28. kedd | 2019.05.29. szerda | 2019.05.30. csütörtök | 2019.05.31. péntek | 2019.06.01. szombat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | **sárgabarack dzsem 70% gyümölcs<br>Frankfurti leves<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Grízes tészta *1,3*<br>Alma** | **Daragaluskaleves *3,9*<br>Tejfölös, gombás csirkeragu *1,7*<br>Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*<br>Mandarin** | **Póréhagyma krémleves *7*<br>Aprópecsenye<br>Hagymás burgonya<br>Csemege uborka** | **kertészleves<br>Zöldborsó főzelék *1,7*<br>Tükörtojás( *3*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Alma** | **Húsleves *1,3,9*<br>Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10*<br>Tésztaköret *1,3*** | |
| | *En: 1836 kj /437 kc; Feh: 24,4 gr; Sznh:240gr;Cuk:106,7gr;Só:3,9 gr; Zsír:31gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás* | *En: 3209 kj /764 kc; Feh: 57,1 gr; Sznh:226gr;Cuk:21,2gr; Só:6,6 gr; Zsír:71,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*<br>*Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámmag* | *En: 1264 kj /301 kc; Feh: 28,2 gr; Sznh:53gr;Cuk:0,8gr;Só:22,3 gr; Zsír:25,4gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Tej* | *En: 2238 kj /533 kc; Feh: 31,8 gr; Sznh:104gr;Cuk:33,9gr; Só:22,1 gr; Zsír:45,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr*<br><br>*Glutén, Tojás, Tej* | *En: 3604 kj /858 kc; Feh: 84,3 gr; Sznh:132gr;Cuk:14,9gr; Só:5,4 gr; Zsír:91,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr*<br>*Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár* | |
| **Tápérték össz.** | *En: 1836 kj /437 kc; Feh:24,4 gr;Sznh:240gr;Cuk:106,7gr;Só:3,9gr;Zsír:31 gr;Tzs:2 gr;Kalc:0 gr* | *En: 3209 kj /764 kc; Feh:57,1 gr;Sznh:226gr;Cuk:21,2 gr;Só:6,6gr;Zsír:71,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr* | *En: 1264 kj /301 kc; Feh:28,2 gr;Sznh:53gr;Cuk:0,8gr; Só:22,3gr;Zsír:25,4 gr;Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr* | *En: 2238 kj /533 kc; Feh:31,8 gr;Sznh:104gr;Cuk:33,9 gr;Só:22,1gr;Zsír:45,3 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr* | *En: 3604 kj /858 kc; Feh:84,3 gr;Sznh:132gr;Cuk:14,9 gr;Só:5,4gr;Zsír:91,4 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás: