

Heti étlap: 2019.02.04. - 2019.02.08. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.02.04. hétfő	2019.02.05. kedd	2019.02.06. szerda	2019.02.07. csütörtök	2019.02.08. péntek	2019.02.09. szombat
T í z ó r a i	lángos *1* Tea Trappista sajt *7* <i>En: 663 kJ /158 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:95gr;Cuk:50,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:24,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Kakaós kalács *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Vaj *7* <i>En: 840 kJ /200 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,4 gr; Zsír:15gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	diák korpás zsemle *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin Kakaó *7* <i>En: 609 kJ /145 kc; Feh: 9,9 gr; Szh:30gr;Cuk:11,1gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Hot-dog *1,7,10* Tea <i>En: 472 kJ /112 kc; Feh: 9 gr; Szh:78gr;Cuk:51,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Mustár	Kapros túrókrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gyümölcsle 100%-os alma <i>En: 776 kJ /185 kc; Feh: 8 gr; Szh:50gr;Cuk:24,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	
E b b é d	Hüsgombóc leves *1,3* Túrós derelye *1,7* Alma <i>En: 1041 kJ /248 kc; Feh: 29,3 gr; Szh:123gr;Cuk:37,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:30,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Karalábéleves *1,3* Bakonyi pulykaragu *1,7* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság <i>En: 1060 kJ /252 kc; Feh: 15 gr; Szh:33gr;Cuk:0,8gr;Só:2,1 gr; Zsír:13,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Tarhonyaleves *1,9* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla <i>En: 903 kJ /215 kc; Feh: 26,1 gr; Szh:95gr;Cuk:15,5gr;Só:2,6 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Zeller	Zöldségleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertés sült Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 896 kJ /213 kc; Feh: 28,7 gr; Szh:87gr;Cuk:12,6gr;Só:2,9 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	Póréhagyma krémleves *7* Marhapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka <i>En: 975 kJ /232 kc; Feh: 17 gr; Szh:42gr;Cuk:0,8gr;Só:1,9 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	Hella 50% növényi margarin Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Kópé fv. Uborka *6* <i>En: 310 kJ /74 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:41gr;Cuk:9,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:16,9gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Vajkrém *7* Zöldpaprika <i>En: 327 kJ /78 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Kenyér teljeskiőrlésű *1* füstölt trappista sajt *7* Banán Pritamin paprika <i>En: 619 kJ /147 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:48gr;Cuk:12,4gr;Só:1 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Mandarin Mohácsi béles *1,6,7* <i>En: 324 kJ /77 kc; Feh: 4,2 gr; Szh:39gr;Cuk:16,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Narancs Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6* <i>En: 407 kJ /97 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:40gr;Cuk:8,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	
	<i>En: 2014 kJ /479 kc; Feh:50,1 gr; Szh:259gr;Cuk:96,7gr;Só:3,6gr;Zsír:71,7 gr; Tzs:7,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2227 kJ /530 kc; Feh:30,3 gr; Szh:92gr;Cuk:5gr;Só:3,2gr;Zsír:37,3 gr; Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2131 kJ /507 kc; Feh:45,7 gr; Szh:173gr;Cuk:39gr;Só:4,3gr;Zsír:29,2 gr; Tzs:7,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1691 kJ /403 kc; Feh:41,9 gr; Szh:204gr;Cuk:80,7gr;Só:4,5gr;Zsír:23,7 gr; Tzs:4,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2158 kJ /514 kc; Feh:31,4 gr; Szh:132gr;Cuk:33,9gr;Só:4,9gr;Zsír:24,1 gr; Tzs:1,5 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:Szezámag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.02.04. - 2019.02.08. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.02.04. hétfő	2019.02.05. kedd	2019.02.06. szerda	2019.02.07. csütörtök	2019.02.08. péntek	2019.02.09. szombat
T í z ó r a i	lángos *1* Tea En: 602 kJ /143 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:95gr;Cuk:50,1gr;Só:0,1 gr; Zsír: 19,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén	Májkrém konzerv Humana tápszer diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Uborka *6* En: 1147 kJ /273 kc; Feh: 30,2 gr; Szh:137gr;Cuk:39,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:9,4gr;Tzs:2,9gr;Kalc:1010 gr Glutén, Szójabab	diák korpás zsemle *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 70 % növényi margarin *6* Tápszer Humana En: 299 kJ /71 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:28gr;Cuk:3,7gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:5,9gr;Kalc:68 gr Glutén, Szójabab	Virslí Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea En: 422 kJ /101 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:77gr;Cuk:50,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr Glutén	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Humana tápszer sárgabarack dzsem 70% gyümölcs En: 1161 kJ /276 kc; Feh: 29,3 gr; Szh:148gr;Cuk:43,4gr;Só:0,6 gr; Zsír:0,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:1010 gr Glutén	
E b é d	Húsgombóc leves *1,3* Káposztás tészta *1,3* Alma En: 1168 kJ /278 kc; Feh: 14,4 gr; Szh:72gr;Cuk:16,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Karalábéleves *1,3* Gombás pulykapörkölt pirított burgonya Vegyes savanyúság En: 1575 kJ /375 kc; Feh: 17,9 gr; Szh:46gr;Cuk:0,2gr;Só:2,4 gr; Zsír:40,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Tarhonyaleves *1,9* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla En: 903 kJ /215 kc; Feh: 26,1 gr; Szh:95gr;Cuk:15,5gr;Só:2,6 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Zeller	Zöldségleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertés sült Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 845 kJ /201 kc; Feh: 27,1 gr; Szh:77gr;Cuk:12,6gr;Só:2,7 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	Póréhagyma krémleves Humana tápszerrel Marhapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka En: 992 kJ /236 kc; Feh: 17,4 gr; Szh:44gr;Cuk:2,2gr;Só:1,5 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:0,3gr;Kalc:50 gr Glutén, Tojás	
U z s o n n a	Hella 70 % növényi margarin *6* Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Uborka *6* En: 190 kJ /45 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:21gr;Cuk:4,8gr;Só:1,1 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Hella 70 % növényi margarin *6* Olasz felvágott Zöldpaprika En: 233 kJ /56 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:6,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Májkrém konzerv Banán Pritamin paprika En: 576 kJ /137 kc; Feh: 6 gr; Szh:49gr;Cuk:12,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén	Mandarin Almás rétes *1* En: 295 kJ /70 kc; Feh: 2,7 gr; Szh:30gr;Cuk:14,5gr;Só:0 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén	Narancs Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6* En: 407 kJ /97 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:40gr;Cuk:8,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	
	En: 1961 kJ /467 kc; Feh:24,8 gr; Szh:187gr;Cuk:71,5gr;Só:2,5gr;Zsír:46 gr; Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr	En: 2955 kJ /703 kc; Feh:53,5 gr; Szh:204gr;Cuk:39,6gr;Só:4,4gr;Zsír:61,9 gr; Tzs:9,4 gr;Kalc:1010 gr	En: 1778 kJ /423 kc; Feh:39,6 gr; Szh:172gr;Cuk:32gr;Só:4,3gr;Zsír:24,3 gr; Tzs:7,9 gr;Kalc:68 gr	En: 1562 kJ /372 kc; Feh:37,9 gr; Szh:185gr;Cuk:77,2gr;Só:3,9gr;Zsír:21,6 gr; Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr	En: 2559 kJ /609 kc; Feh:53,2 gr; Szh:232gr;Cuk:54,1gr;Só:3,9gr;Zsír:19,2 gr; Tzs:0,8 gr;Kalc:1060 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:

Heti étlap: 2019.02.04. - 2019.02.08. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.02.04. hétfő	2019.02.05. kedd	2019.02.06. szerda	2019.02.07. csütörtök	2019.02.08. péntek	2019.02.09. szombat
T í z ó r a i	<p>lángos *1* Tea Trappista sajt *7*</p> <p><i>En: 633 kj /151 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:95gr;Cuk:50,1gr;Só:0,2 gr; Zsír:21,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kakaós kalács *1,7* Hella 50% növényi margarin Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 401 kj /95 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:33gr;Cuk:4gr;Só:0,3 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>diák korpás zsemle *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 70 % növényi margarin *6*</p> <p><i>En: 232 kj /55 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:20gr;Cuk:1,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Hot-dog *1,7,10* Tea</p> <p><i>En: 472 kj /112 kc; Feh: 9 gr; Szh:78gr;Cuk:51,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Mustár</p>	<p>Kapros túrókrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gyümölcsle 100%-os alma</p> <p><i>En: 776 kj /185 kc; Feh: 8 gr; Szh:50gr;Cuk:24,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
E b é d	<p>Hüsgombóc leves *1,3* Túrós derelye *1,7* Alma</p> <p><i>En: 1041 kj /248 kc; Feh: 29,3 gr; Szh:123gr;Cuk:37,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:30,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Karalábéleves *1,3* Bakonyi pulykaragu *1,7* pirított burgonya Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 1859 kj /443 kc; Feh: 15,7 gr; Szh:46gr;Cuk:0,7gr;Só:2,6 gr; Zsír:44,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Tarhonyaleves *1,9* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla</p> <p><i>En: 903 kj /215 kc; Feh: 26,1 gr; Szh:95gr;Cuk:15,5gr;Só:2,6 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Zeller</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertés sült Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 845 kj /201 kc; Feh: 27,1 gr; Szh:77gr;Cuk:12,6gr;Só:2,7 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Póréhagyma krémleves *7* Marhapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka</p> <p><i>En: 969 kj /231 kc; Feh: 16,9 gr; Szh:42gr;Cuk:0,8gr;Só:1,8 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
U z s o n n a	<p>Hella 50% növényi margarin Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Kópe fv. Uborka *6*</p> <p><i>En: 201 kj /48 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:21gr;Cuk:4,9gr;Só:1,5 gr; Zsír:15gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Olasz felvágott Vajkrém *7* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 327 kj /78 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Májkrém konzerv Alma Pritamin paprika</p> <p><i>En: 270 kj /64 kc; Feh: 5 gr; Szh:40gr;Cuk:11,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Mandarin Mohácsi béles *1,6,7*</p> <p><i>En: 688 kj /164 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:67gr;Cuk:34,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Narancs Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 407 kj /97 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:40gr;Cuk:8,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
	<p><i>En: 1875 kj /446 kc; Feh:44,9 gr; Szh:239gr;Cuk:92,2gr;Só:3gr;Zsír:67,7 gr; Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2587 kj /616 kc; Feh:28 gr; Szh:100gr;Cuk:4,9gr;Só:3,7gr;Zsír:64 gr; Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1405 kj /334 kc; Feh:36,9 gr; Szh:155gr;Cuk:28,5gr;Só:4,3gr;Zsír:24,3 gr; Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2004 kj /477 kc; Feh:42,3 gr; Szh:222gr;Cuk:98,7gr;Só:4,2gr;Zsír:23,4 gr; Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2152 kj /512 kc; Feh:31,3 gr; Szh:132gr;Cuk:33,9gr;Só:4,7gr;Zsír:24,1 gr; Tzs:1,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	

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: 2019.02.04. - 2019.02.08. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.02.04. hétfő	2019.02.05. kedd	2019.02.06. szerda	2019.02.07. csütörtök	2019.02.08. péntek	2019.02.09. szombat
T í z ó r a i	lángos *1* Trappista sajt *7* En: 417 kJ /99 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:36gr;Cuk:0,1gr;Só:0,5 gr; Zsír:23,6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Kakaós kalács *1,7* Vaj *7* En: 452 kJ /108 kc; Feh: 3,7 gr; Szh:28gr;Cuk:4gr;Só:0,4 gr; Zsír:12gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Korpás zsemle 56g *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin En: 294 kJ /70 kc; Feh: 8,4 gr; Szh:36gr;Cuk:1,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr Glutén	Hot-dog *1,7,10* En: 313 kJ /74 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:26gr;Cuk:1,6gr;Só:1,6 gr; Zsír:15gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Mustár	Kapros túrókrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 437 kJ /104 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:27gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
E b b é d	Hüsgombóc leves *1,3* Túrós derelye *1,7* Alma En: 1475 kJ /351 kc; Feh: 44,8 gr; Szh:177gr;Cuk:55,8gr;Só:1,7 gr; Zsír:46gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Karalábéleves *1,3* Bakonyi pulykaragu *1,7* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság En: 1607 kJ /383 kc; Feh: 24 gr; Szh:45gr;Cuk:1,2gr;Só:2,2 gr; Zsír:22,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Tarhonyaleves *1,9* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla En: 1197 kJ /285 kc; Feh: 33,7 gr; Szh:113gr;Cuk:16,6gr;Só:3,2 gr; Zsír:21,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Zeller	Zöldségleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertés sült Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1334 kJ /318 kc; Feh: 38,2 gr; Szh:114gr;Cuk:17,4gr;Só:3 gr; Zsír:21,5gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	Póréhagyma krémleves *7* Marhapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka En: 1339 kJ /319 kc; Feh: 24,1 gr; Szh:57gr;Cuk:0,8gr;Só:1,8 gr; Zsír:14,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	Hella 50% növényi margarin Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Kópé fv. Uborka *6* En: 310 kJ /74 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:41gr;Cuk:9,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:16,9gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Vajkrém *7* Zöldpaprika En: 418 kJ /99 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:40gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Kenyér teljeskiőrlésű *1* füstölt trappista sajt *7* Banán Pritamin paprika En: 1530 kJ /364 kc; Feh: 15 gr; Szh:100gr;Cuk:36,6gr;Só:1,4 gr; Zsír:8gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Mandarin Mohácsi béles *1,6,7* En: 466 kJ /111 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:64gr;Cuk:24gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Narancs Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6* En: 478 kJ /114 kc; Feh: 7,6 gr; Szh:45gr;Cuk:8,6gr;Só:1,9 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	
	En: 2201 kJ /524 kc; Feh:64 gr;Szh:254gr;Cuk:65,3gr;Só:4,1gr;Zsír:86,5 gr;Tzs:7,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2477 kJ /590 kc; Feh:36 gr;Szh:112gr;Cuk:5,6gr;Só:3,7gr;Zsír:43,3 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr	En: 3021 kJ /719 kc; Feh:57,1 gr;Szh:248gr;Cuk:54,5gr;Só:5,8gr;Zsír:38,9 gr;Tzs:9,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2112 kJ /503 kc; Feh:56 gr;Szh:204gr;Cuk:43gr;Só:5,1gr;Zsír:42,5 gr;Tzs:7,3 gr;Kalc:0 gr	En: 2255 kJ /537 kc; Feh:41,5 gr;Szh:129gr;Cuk:10gr;Só:5gr;Zsír:29,3 gr;Tzs:1,7 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: 2019.02.04. - 2019.02.08. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.02.04. hétfő	2019.02.05. kedd	2019.02.06. szerda	2019.02.07. csütörtök	2019.02.08. péntek	2019.02.09. szombat
T í z ó r a i	lángos *1* Trappista sajt *7* <i>En: 467 kJ /111 kc; Feh: 11 gr; Szh:43gr;Cuk:0,1gr;Só:0,6 gr; Zsír:25,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós kalács *1,7* Vaj *7* <i>En: 485 kJ /115 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:34gr;Cuk:4,7gr;Só:0,5 gr; Zsír:12,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Korpás zsemle 56g *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin <i>En: 294 kJ /70 kc; Feh: 8,4 gr; Szh:36gr;Cuk:1,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Hot-dog *1,7,10* <i>En: 320 kJ /76 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:26gr;Cuk:1,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:17gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	Kapros túrókrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 437 kJ /104 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:27gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
E b b é d	Hüsgombóc leves *1,3* Túrós derelye *1,7* Alma <i>En: 1586 kJ /378 kc; Feh: 44,8 gr; Szh:177gr;Cuk:55,8gr;Só:1,7 gr; Zsír:57,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Karalábéleves *1,3* Bakonyi pulykaragu *1,7* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság <i>En: 1707 kJ /407 kc; Feh: 27 gr; Szh:50gr;Cuk:1,2gr;Só:2,3 gr; Zsír:23,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Tarhonyaleves *1,9* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla <i>En: 1220 kJ /290 kc; Feh: 34,8 gr; Szh:125gr;Cuk:16,6gr;Só:3,3 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Zeller</i>	Zöldségleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertés sült Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1442 kJ /343 kc; Feh: 40,4 gr; Szh:130gr;Cuk:19,5gr;Só:2,7 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Póréhagyma krémleves *7* Marhapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka <i>En: 1538 kJ /366 kc; Feh: 27,9 gr; Szh:65gr;Cuk:0,9gr;Só:2,2 gr; Zsír:17,2gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	Hella 50% növényi margarin Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Kópe f v. Uborka *6* <i>En: 355 kJ /84 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:41gr;Cuk:9,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:21,9gr;Tzs:5,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Vajkrém *7* Zöldpaprika <i>En: 575 kJ /137 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:40gr;Cuk:0,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:13,3gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* füstölt trappista sajt *7* Banán Pritamin paprika <i>En: 1588 kJ /378 kc; Feh: 18,2 gr; Szh:105gr;Cuk:36,8gr;Só:1,7 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Mandarin Mohácsi béles *1,6,7* <i>En: 830 kJ /198 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:92gr;Cuk:42gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Narancs Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6* <i>En: 515 kJ /123 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:51gr;Cuk:8,6gr;Só:2,1 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
	<i>En: 2408 kJ /573 kc; Feh:64,3 gr; Szh:261gr;Cuk:65,3gr;Só:4,2gr;Zsír:104,5 gr; Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2767 kJ /659 kc; Feh:39,9 gr; Szh:123gr;Cuk:6,4gr;Só:3,9gr;Zsír:49,3 gr; Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3101 kJ /738 kc; Feh:61,4 gr; Szh:266gr;Cuk:54,7gr;Só:6,2gr;Zsír:34,6 gr; Tzs:11,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2592 kJ /617 kc; Feh:61 gr; Szh:248gr;Cuk:62,8gr;Só:4,9gr;Zsír:36,9 gr; Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2490 kJ /593 kc; Feh:46,3 gr; Szh:143gr;Cuk:10,1gr;Só:5,6gr;Zsír:32,6 gr; Tzs:2,6 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.02.04. - 2019.02.08. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.02.04. hétfő	2019.02.05. kedd	2019.02.06. szerda	2019.02.07. csütörtök	2019.02.08. péntek	2019.02.09. szombat
Ebéd	Húsgombóc leves *1,3* Túrós derelye *1,7* Alma	Karalábéleves *1,3* Bakonyi pulykaragu *1,7* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság	Tarhonyaleves *1,9* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla	Zöldségleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertés sült Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Póréhagyma krémleves *7* Marhapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka	
	En: 1601 kj /381 kc; Feh: 45 gr; Szh:177gr;Cuk:56gr;Só:2,6 gr; Zsír:56,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 2980 kj /709 kc; Feh: 43,3 gr; Szh:79gr;Cuk:2,6gr;Só:5,4 gr; Zsír:56gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 1900 kj /452 kc; Feh: 61,4 gr; Szh:171gr;Cuk:21,9gr;Só:5,6 gr; Zsír:27,1gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Zeller	En: 1865 kj /444 kc; Feh: 51,4 gr; Szh:146gr;Cuk:25,2gr;Só:5,7 gr; Zsír:27,3gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 2452 kj /584 kc; Feh: 46,6 gr; Szh:96gr;Cuk:1,5gr;Só:4,3 gr; Zsír:39,6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
Tápérték össz.	En: 1601 kj /381 kc; Feh:45 gr;Szh:177gr;Cuk:56gr;Só:2,6gr;Zsír:56,9 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 2980 kj /709 kc; Feh:43,3 gr;Szh:79gr;Cuk:2,6gr;Só:5,4gr;Zsír:56 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1900 kj /452 kc; Feh:61,4 gr;Szh:171gr;Cuk:21,9 gr;Só:5,6gr;Zsír:27,1 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr	En: 1865 kj /444 kc; Feh:51,4 gr;Szh:146gr;Cuk:25,2 gr;Só:5,7gr;Zsír:27,3 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr	En: 2452 kj /584 kc; Feh:46,6 gr;Szh:96gr;Cuk:1,5gr;Só:4,3gr;Zsír:39,6 gr;Tzs:3,2 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: