

## Heti étlap: 2019.02.11. - 2019.02.15. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.02.11. hétfő	2019.02.12. kedd	2019.02.13. szerda	2019.02.14. csütörtök	2019.02.15. péntek	2019.02.16. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Sajtos meleg szendvics *1,7*</b> Tea Pritamin paprika</p> <p><i>En: 389 kJ /93 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:77gr;Cuk:50gr;Só:1,4 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p><b>Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</b> <b>Sonkás tekercs 150g *1,3,7*</b></p> <p><i>En: 645 kJ /154 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:41gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:13gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p><b>Sonkás-vajas szendvics *1,7*</b> Paradicsom Kakaó *7*</p> <p><i>En: 716 kJ /171 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:37gr;Cuk:11gr;Só:1 gr; Zsír:9,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p><b>virslis kifli *1,7*</b> Tea</p> <p><i>En: 470 kJ /112 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:83gr;Cuk:51,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:10,4gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p><b>diák zsemle *1*</b> <b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Gyümölcslé 100%-os alma</b></p> <p><i>En: 542 kJ /129 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:44gr;Cuk:24,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:2,4gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</p>	
<b>E b é d</b>	<p><b>Palóclevés *1,3,7*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Káposztás tészta *1,3*</b> Alma</p> <p><i>En: 1446 kJ /344 kc; Feh: 17,4 gr; Szh:93gr;Cuk:17,3gr;Só:2,3 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p><b>Reszeltészta-leves *1,3*</b> <b>Finomfőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Müzlis szelet 20g *5,6,7*</b></p> <p><i>En: 1403 kJ /334 kc; Feh: 24,7 gr; Szh:96gr;Cuk:12,5gr;Só:3,3 gr; Zsír:23,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej</p>	<p><b>tojásleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Píritott máj</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Vegyes savanyúság</b></p> <p><i>En: 1221 kJ /291 kc; Feh: 20,4 gr; Szh:55gr;Cuk:0,2gr;Só:3,2 gr; Zsír:19,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p><b>Zöldborsóleves *1,3*</b> <b>Sárgarépás csirkemell *1*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Csemege uborka</b></p> <p><i>En: 715 kJ /170 kc; Feh: 18,6 gr; Szh:66gr;Cuk:3,1gr;Só:2,4 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p><b>Gulyásleves *1,3,9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Fánk *1,3,7*</b> <b>sárgabarack dzsem 70% gyümölcs</b></p> <p><i>En: 1842 kJ /439 kc; Feh: 23,1 gr; Szh:90gr;Cuk:24,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:110,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Diák kifli 30g *1,7*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 204 kJ /49 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:7gr;Cuk:1,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:16,1gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p><b>Löncs fv. *6*</b> <b>diák zsemle *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 200 kJ /47 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p><b>Füstölt kolbász</b> <b>sajtos kifli 60g *1,7*</b> <b>Retek</b> <b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 521 kJ /124 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:32gr;Cuk:10,1gr;Só:1 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p><b>Májkrem konzerv</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Kivi</b></p> <p><i>En: 635 kJ /151 kc; Feh: 9 gr; Szh:56gr;Cuk:20,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>magvas bagett *1,7*</b> <b>Delma light</b> <b>Lilahagyma</b> <b>Banán</b></p> <p><i>En: 609 kJ /145 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:54gr;Cuk:13,2gr;Só:1 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
	<p><i>En: 2039 kJ /485 kc; Feh:30,2 gr; Szh:176gr;Cuk:68,5gr;Só:5,1gr;Zsír:34,6 gr; Tzs:5,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2248 kJ /535 kc; Feh:45,8 gr; Szh:157gr;Cuk:14,5gr;Só:6,5gr;Zsír:44,5 gr; Tzs:8,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2458 kJ /585 kc; Feh:38,4 gr; Szh:124gr;Cuk:21,3gr;Só:5,2gr;Zsír:35,1 gr; Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1820 kJ /433 kc; Feh:37,1 gr; Szh:205gr;Cuk:75,5gr;Só:5,3gr;Zsír:21,2 gr; Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2992 kJ /712 kc; Feh:32,7 gr; Szh:188gr;Cuk:61,6gr;Só:2,8gr;Zsír:117,3 gr; Tzs:2,2 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: 2019.02.11. - 2019.02.15. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év**

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

	2019.02.11. hétfő	2019.02.12. kedd	2019.02.13. szerda	2019.02.14. csütörtök	2019.02.15. péntek	2019.02.16. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Delma light</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Tea</b>  <i>En: 359 kJ /85 kc; Feh: 4,8 gr;                      Szh:77gr;Cuk:50gr;Só:1,2 gr;                      Zsír:3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Májkrém konzerv</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Tápszer Humana</b>  <i>En: 234 kJ /56 kc; Feh: 7 gr;                      Szh:35gr;Cuk:3,6gr;Só:1,5 gr;                      Zsír:8,4gr;Tzs:1,6gr;Kalc:68 gr</i>  Glutén, Szójabab	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Baromfi sonka</b> <b>Paradicsom</b> <b>Tápszer Humana</b>  <i>En: 262 kJ /62 kc; Feh: 9,2 gr;                      Szh:34gr;Cuk:3,5gr;Só:1,7 gr;                      Zsír:3,6gr;Tzs:0,6gr;Kalc:68 gr</i>  Glutén	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 341 kJ /81 kc; Feh: 4,8 gr;                      Szh:77gr;Cuk:50gr;Só:0,6 gr;                      Zsír:1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	<b>diák zsemle *1*</b> <b>Párizsi szalámi</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Gyümölcsle 100%-os alma</b>  <i>En: 558 kJ /133 kc; Feh: 5,2 gr;                      Szh:44gr;Cuk:24,2gr;Só:0,4 gr;                      Zsír:3,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	
<b>E b é d</b>	<b>Gulyásleves *1,3,9*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Káposztás tészta *1,3*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1401 kJ /334 kc; Feh: 24,6 gr;                      Szh:91gr;Cuk:16,4gr;Só:2 gr;                      Zsír:15,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller	<b>Reszeltészta-leves *1,3*</b> <b>Párolt zöldség *7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 872 kJ /208 kc; Feh: 16,9 gr;                      Szh:59gr;Cuk:1,7gr;Só:3,1 gr;                      Zsír:18,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>rántott leves *1*</b> <b>Pirított máj</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 951 kJ /226 kc; Feh: 13,6 gr;                      Szh:29gr;Cuk:0,2gr;Só:2,6 gr;                      Zsír:16,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	<b>Zöldborsóleves *1,3*</b> <b>Natur csirkemell *1,9,11*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 657 kJ /157 kc; Feh: 15,8 gr;                      Szh:64gr;Cuk:2,5gr;Só:2,9 gr;                      Zsír:4,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller, Szezámag	<b>Burgonyaleves *7,9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Dejós tészta *1,3,7,8*</b>  <i>En: 575 kJ /137 kc; Feh: 14,5 gr;                      Szh:91gr;Cuk:26,3gr;Só:1,9 gr;                      Zsír:7,8gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 257 kJ /61 kc; Feh: 6,9 gr;                      Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:1,8 gr;                      Zsír:18gr;Tzs:6,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab	<b>diák zsemle *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Löncs fv. *6*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 176 kJ /42 kc; Feh: 5,2 gr;                      Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:1,4 gr;                      Zsír:6,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Füstölt kolbász</b> <b>Retek</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 555 kJ /132 kc; Feh: 7,7 gr;                      Szh:41gr;Cuk:9,3gr;Só:1,3 gr;                      Zsír:5,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	<b>Májkrém konzerv</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Kivi</b>  <i>En: 371 kJ /88 kc; Feh: 6 gr;                      Szh:40gr;Cuk:9,8gr;Só:0,8 gr;                      Zsír:2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Lilahagyma</b> <b>Banán</b>  <i>En: 577 kJ /137 kc; Feh: 5,3 gr;                      Szh:51gr;Cuk:12gr;Só:1,2 gr;                      Zsír:2,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	
	<i>En: 2016 kJ /480 kc; Feh:36,3 gr;                      Szh:194gr;Cuk:66,8gr;Só:5gr;Zsír:36,8 gr;                      Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1282 kJ /305 kc; Feh:29,2 gr;                      Szh:114gr;Cuk:5,5gr;Só:6gr;Zsír:32,8 gr;                      Tzs:3,6 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1768 kJ /421 kc; Feh:30,5 gr;                      Szh:104gr;Cuk:13gr;Só:5,6gr;Zsír:25,8 gr;                      Tzs:0,9 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1369 kJ /326 kc; Feh:26,6 gr;                      Szh:181gr;Cuk:62,3gr;Só:4,4gr;Zsír:8 gr;                      Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1710 kJ /407 kc; Feh:25 gr;                      Szh:185gr;Cuk:62,4gr;Só:3,5gr;Zsír:14,2 gr;                      Tzs:4,7 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: 2019.02.11. - 2019.02.15. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év**

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

	2019.02.11. hétfő	2019.02.12. kedd	2019.02.13. szerda	2019.02.14. csütörtök	2019.02.15. péntek	2019.02.16. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p>Sajtos meleg szendvics *1,7* Pritamin paprika Tea</p> <p><i>En: 389 kJ /93 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:77gr;Cuk:50gr;Só:1,4 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Sonkás tekercs 150g *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</p> <p><i>En: 258 kJ /61 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:13gr;Cuk:0,5gr;Só:0,4 gr; Zsír:4gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Baromfi sonka Delma light Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kakaó *7* Paradicsom</p> <p><i>En: 637 kJ /152 kc; Feh: 13 gr; Szh:46gr;Cuk:11gr;Só:1,7 gr; Zsír:7,3gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>virslis kifli *1,7* Tea</p> <p><i>En: 342 kJ /81 kc; Feh: 5,1 gr; Szh:67gr;Cuk:51gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>diák zsemle *1* Párizsikrém *1,6,7,9,10* Zöldpaprika Gyümölcslé 100%-os alma</p> <p><i>En: 542 kJ /129 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:44gr;Cuk:24,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:2,4gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</p>	
<b>E b é d</b>	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyér (fehér) *1* Káposztás tészta *1,3* Alma</p> <p><i>En: 1401 kJ /334 kc; Feh: 24,6 gr; Szh:91gr;Cuk:16,4gr;Só:2 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Reszeltészta-leves *1,3* Finomfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1321 kJ /315 kc; Feh: 23,8 gr; Szh:82gr;Cuk:5,9gr;Só:3,2 gr; Zsír:20,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Píritott máj Főtt burgonya Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 1221 kJ /291 kc; Feh: 20,4 gr; Szh:55gr;Cuk:0,2gr;Só:3,2 gr; Zsír:19,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* Sárgarépás csirkemell *1* Párolt rizs kukoricával Csemege uborka</p> <p><i>En: 703 kJ /167 kc; Feh: 18,4 gr; Szh:66gr;Cuk:3,1gr;Só:2,2 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Burgonyaleves *7,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Fánk *1,3,7* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs</p> <p><i>En: 1620 kJ /386 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:84gr;Cuk:24,6gr;Só:1,2 gr; Zsír:100,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p>Diák kifli 30g *1,7* Hella 50% növényi margarin Zala felvágott Uborka *6*</p> <p><i>En: 204 kJ /49 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:7gr;Cuk:1,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:16,1gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Löncs fv. *6* diák zsemle *1* Delma light Zöldpaprika</p> <p><i>En: 176 kJ /42 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:1,4 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Füstölt kolbász Kenyér teljeskiőrlésű *1* Retek Mandarin</p> <p><i>En: 555 kJ /132 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:41gr;Cuk:9,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:5,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Májkrém konzerv Kenyér teljeskiőrlésű *1* Pritamin paprika Alma</p> <p><i>En: 291 kJ /69 kc; Feh: 6 gr; Szh:41gr;Cuk:12,7gr;Só:1 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>diák zsemle *1* Delma light Lilahagyma Alma</p> <p><i>En: 228 kJ /54 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:34gr;Cuk:11,2gr;Só:1 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	
	<p><i>En: 1994 kJ /475 kc; Feh:37,4 gr; Szh:175gr;Cuk:67,7gr;Só:4,8gr;Zsír:37,2 gr; Tzs:5,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1755 kJ /418 kc; Feh:34,2 gr; Szh:115gr;Cuk:6,5gr;Só:5gr;Zsír:31 gr; Tzs:2,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2414 kJ /575 kc; Feh:41,1 gr; Szh:141gr;Cuk:20,5gr;Só:6,2gr;Zsír:32,3 gr; Tzs:1,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1335 kJ /318 kc; Feh:29,5 gr; Szh:174gr;Cuk:66,7gr;Só:4gr;Zsír:14,8 gr; Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2390 kJ /569 kc; Feh:17,2 gr; Szh:163gr;Cuk:59,9gr;Só:2,7gr;Zsír:104,6 gr; Tzs:1,6 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: 2019.02.11. - 2019.02.15. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2019.02.11. hétfő	2019.02.12. kedd	2019.02.13. szerda	2019.02.14. csütörtök	2019.02.15. péntek	2019.02.16. szombat
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Sajtos meleg szendvics *1,7*</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 176 kj /42 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:25gr;Cuk:0gr;Só:1,4 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Sonkás tekercs 150g *1,3,7*</b>  <i>En: 257 kj /61 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:31gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:10gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Sonkás-vajas szendvics *1,7*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 586 kj /139 kc; Feh: 12 gr; Szh:50gr;Cuk:1gr;Só:2,1 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>virslis kifli *1,7*</b>  <i>En: 257 kj /61 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:31gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:10gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 331 kj /79 kc; Feh: 9,2 gr; Szh:59gr;Cuk:0,7gr;Só:1,4 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Palócleves *1,3,7*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Káposztás tészta *1,3*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2043 kj /487 kc; Feh: 24 gr; Szh:122gr;Cuk:21,4gr;Só:2,5 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Reszeltészta-leves *1,3*</b> <b>Finomfőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Müzli szelet 20g *5,6,7*</b>  <i>En: 1736 kj /413 kc; Feh: 33,1 gr; Szh:111gr;Cuk:13,8gr;Só:3,5 gr; Zsír:34,3gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej</i>	<b>tojásleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Píritott máj</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 1147 kj /273 kc; Feh: 27,6 gr; Szh:66gr;Cuk:0,2gr;Só:11,9 gr; Zsír:16,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Zöldborsóleves *1,3*</b> <b>Sárgarépás csirkemell *1*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 884 kj /211 kc; Feh: 28 gr; Szh:83gr;Cuk:4gr;Só:2,5 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Gulyásleves *1,3,9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Fánk *1,3,7*</b> <b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b>  <i>En: 2681 kj /638 kc; Feh: 31,3 gr; Szh:111gr;Cuk:28,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:162,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Kifli *1,7*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 297 kj /71 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:39gr;Cuk:2,2gr;Só:1,7 gr; Zsír:16,9gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Löncs fv. *6*</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 388 kj /92 kc; Feh: 12 gr; Szh:59gr;Cuk:0,6gr;Só:2,5 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Füstölt kolbász</b> <b>Sajtos kifli *1,7*</b> <b>Retek</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 1117 kj /266 kc; Feh: 9,9 gr; Szh:40gr;Cuk:9,3gr;Só:2,8 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Májkrem konzerv</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Kivi</b>  <i>En: 635 kj /151 kc; Feh: 9 gr; Szh:56gr;Cuk:20,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>magvas bagett *1,7*</b> <b>Delma light</b> <b>Lilahagyma</b> <b>Banán</b>  <i>En: 768 kj /183 kc; Feh: 11 gr; Szh:83gr;Cuk:14,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 2516 kj /599 kc; Feh:38,6 gr; Szh:185gr;Cuk:23,6gr;Só:5,6gr;Zsír:40,9 gr; Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2380 kj /567 kc; Feh:53,8 gr; Szh:201gr;Cuk:16,3gr;Só:7,6gr;Zsír:53,1 gr; Tzs:8,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2850 kj /678 kc; Feh:49,5 gr; Szh:155gr;Cuk:10,6gr;Só:16,8gr;Zsír:36,8 gr; Tzs:1,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1776 kj /423 kc; Feh:45,7 gr; Szh:171gr;Cuk:26,4gr;Só:5,3gr;Zsír:23 gr; Tzs:8,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3779 kj /900 kc; Feh:51,5 gr; Szh:253gr;Cuk:43,5gr;Só:4,1gr;Zsír:173,3 gr; Tzs:3,5 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

## Heti étlap: 2019.02.11. - 2019.02.15. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.02.11. hétfő	2019.02.12. kedd	2019.02.13. szerda	2019.02.14. csütörtök	2019.02.15. péntek	2019.02.16. szombat
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Sajtos meleg szendvics *1,7*</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 176 kj /42 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:25gr;Cuk:0gr;Só:1,4 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Sonkás tekercs 150g *1,3,7*</b>  <i>En: 257 kj /61 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:31gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:10gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Sonkás-vajas szendvics *1,7*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 586 kj /139 kc; Feh: 12 gr; Szh:50gr;Cuk:1gr;Só:2,1 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>virslis kifli *1,7*</b>  <i>En: 257 kj /61 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:31gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:10gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Zsemle 56g *1*</b> <b>párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 319 kj /76 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:59gr;Cuk:0,6gr;Só:1,2 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Palócleves *1,3,7*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Káposztás tészta *1,3*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2145 kj /511 kc; Feh: 27,2 gr; Szh:129gr;Cuk:21,4gr;Só:2,8 gr; Zsír:21,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>reszeltészta-leves *1,3*</b> <b>Finomfőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Müzli szelet 20g *5,6,7*</b>  <i>En: 1861 kj /443 kc; Feh: 36,2 gr; Szh:113gr;Cuk:14,9gr;Só:3,8 gr; Zsír:38,5gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej	<b>tojásleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Píritott máj</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 1174 kj /280 kc; Feh: 28 gr; Szh:68gr;Cuk:0,2gr;Só:11,9 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás	<b>Zöldborsóleves *1,3*</b> <b>Sárgarépás csirkemell *1*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 964 kj /230 kc; Feh: 28,6 gr; Szh:87gr;Cuk:4gr;Só:2,3 gr; Zsír:9,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás	<b>Gulyásleves *1,3,9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Fánk *1,3,7*</b> <b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b>  <i>En: 2748 kj /654 kc; Feh: 32,5 gr; Szh:120gr;Cuk:28,6gr;Só:1,4 gr; Zsír:162,4gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Kifli *1,7*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 297 kj /71 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:39gr;Cuk:2,2gr;Só:1,7 gr; Zsír:16,9gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej	<b>Löncs fv. *6*</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 388 kj /92 kc; Feh: 12 gr; Szh:59gr;Cuk:0,6gr;Só:2,5 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab	<b>Füstölt kolbász</b> <b>Sajtos kifli *1,7*</b> <b>Retek</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 1117 kj /266 kc; Feh: 9,9 gr; Szh:40gr;Cuk:9,3gr;Só:2,8 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Májkrem konzerv</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Kivi</b>  <i>En: 904 kj /215 kc; Feh: 11,8 gr; Szh:76gr;Cuk:30,3gr;Só:1,6 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	<b>magvas bagett *1,7*</b> <b>Delma light</b> <b>Lilahagyma</b> <b>Banán</b>  <i>En: 786 kj /187 kc; Feh: 11 gr; Szh:83gr;Cuk:14,3gr;Só:2 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	
	<i>En: 2618 kj /623 kc; Feh:41,8 gr; Szh:193gr;Cuk:23,6gr;Só:5,9gr;Zsír:43,4 gr; Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2506 kj /597 kc; Feh:56,9 gr; Szh:203gr;Cuk:17,4gr;Só:7,9gr;Zsír:57,3 gr; Tzs:8,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2877 kj /685 kc; Feh:49,8 gr; Szh:157gr;Cuk:10,6gr;Só:16,8gr;Zsír:38,8 gr; Tzs:1,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2125 kj /506 kc; Feh:49,1 gr; Szh:194gr;Cuk:36,2gr;Só:5,4gr;Zsír:25,7 gr; Tzs:9,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3853 kj /917 kc; Feh:52 gr; Szh:262gr;Cuk:43,5gr;Só:4,5gr;Zsír:174,5 gr; Tzs:3,2 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.02.11. - 2019.02.15. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.02.11. hétfő	2019.02.12. kedd	2019.02.13. szerda	2019.02.14. csütörtök	2019.02.15. péntek	2019.02.16. szombat
<b>Ebéd</b>	<p><b>Palócleves *1,3,7*</b>  <b>Kenyér (fehér) *1*</b>  <b>Káposztás tészta *1,3*</b>  <b>Alma</b></p>	<p><b>Reszelttészta-leves *1,3*</b>  <b>Finomfőzelék *1,7*</b>  <b>Sertéspörkölt *1*</b>  <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <b>Müzli szelet 20g *5,6,7*</b></p>	<p><b>tojásleves *1,3*</b>  <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <b>Pírtott máj</b>  <b>Főtt burgonya</b>  <b>Vegyes savanyúság</b></p>	<p><b>Zöldborsóleves *1,3*</b>  <b>Sárgarépás csirkemell *1*</b>  <b>Párolt rizs kukoricával</b>  <b>Csemege uborka</b></p>	<p><b>Gulyásleves *1,3,9*</b>  <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <b>Fánk *1,3,7*</b>  <b>sárgabarack dzsem</b>  <b>70% gyümölcs</b></p>	
	<p><i>En: 2722 kj /648 kc;  Feh: 31 gr;  Szh:150gr;Cuk:24,3gr;  Só:4,4 gr;  Zsír:34,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p><i>En: 2656 kj /632 kc;  Feh: 51,6 gr;  Szh:141gr;Cuk:17,6gr;  Só:6 gr;  Zsír:76,9gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej</i></p>	<p><i>En: 1742 kj /415 kc;  Feh: 39 gr;  Szh:93gr;Cuk:0,8gr;Só:14 gr;  Zsír:28,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p><i>En: 1525 kj /363 kc;  Feh: 39,5 gr;  Szh:140gr;Cuk:5,3gr;Só:5,2 gr;  Zsír:24,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p><i>En: 3194 kj /761 kc;  Feh: 47 gr;  Szh:148gr;Cuk:38,7gr;  Só:1,7 gr;  Zsír:181,1gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	
<b>Tápérték össz.</b>	<p><i>En: 2722 kj /648 kc;  Feh:31 gr;Szh:150gr;Cuk:24,3 gr;Só:4,4gr;Zsír:34,4 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2656 kj /632 kc;  Feh:51,6 gr;Szh:141gr;Cuk:17,6 gr;Só:6gr;Zsír:76,9 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1742 kj /415 kc;  Feh:39 gr;Szh:93gr;Cuk:0,8gr;Só:14gr;Zsír:28,3 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1525 kj /363 kc;  Feh:39,5 gr;Szh:140gr;Cuk:5,3gr;Só:5,2gr;Zsír:24,4 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3194 kj /761 kc;  Feh:47 gr;Szh:148gr;Cuk:38,7 gr;Só:1,7gr;Zsír:181,1 gr;Tzs:0,7 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: