

Heti étlap: 2019.03.04. - 2019.03.08. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.03.04. hétfő	2019.03.05. kedd	2019.03.06. szerda	2019.03.07. csütörtök	2019.03.08. péntek	2019.03.09. szombat
T í z ó r a i	Sonkás-vajas szendvics *1,7* Tea En: 460 kj /110 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:68gr;Cuk:50,1gr;Só:1 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	sajtos bagett 100 *1,7* Olasz felvágott Uborka *6* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 609 kj /145 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:35gr;Cuk:1,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:16,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Hot-dog *1,7,10* Tea 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 Glutén, Tej, Mustár	magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Tojáskrém *3,7* Pritamin paprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 741 kj /177 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:34gr;Cuk:0gr;Só:6,5 gr; Zsír:11,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Szezámag	Hamburger *1,6,11* Tea En: 217 kj /52 kc; Feh: 0,8 gr; Szh:52gr;Cuk:50,1gr;Só:0 gr; Zsír:0,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Szezámag	
E b é d	Gulyásleves *1,3,9* Kenyer teljeskiörlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma En: 918 kj /218 kc; Feh: 26,7 gr; Szh:111gr;Cuk:36,9gr;Só:2 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller	Csontleves *1,3,9* majorannás tokány *1* Párolt rizs kukoricával Csemege uborka Mandarin En: 1290 kj /307 kc; Feh: 22,4 gr; Szh:74gr;Cuk:9,7gr;Só:19,3 gr; Zsír:44,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	kertészleves Babfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1* En: 860 kj /205 kc; Feh: 24,4 gr; Szh:68gr;Cuk:1,7gr;Só:14,1 gr; Zsír:30,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Zöldbableves *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Vegyes savanyúság En: 683 kj /163 kc; Feh: 28 gr; Szh:83gr;Cuk:0,8gr;Só:11,6 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Zöldborsóleves *1,3* Sárgarépás csirkemell *1* Burgonyapüré *7* Kivi En: 1206 kj /287 kc; Feh: 18,5 gr; Szh:60gr;Cuk:12,1gr;Só:1,8 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n a	füstölt trappista sajt *7* Delma light diák zsemle *1* Zöldpaprika En: 184 kj /44 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:19gr;Cuk:0,6gr;Só:1,4 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Teljes kiörlésű kifli 60g *1,7* Kenőmájas Pritamin paprika En: 173 kj /41 kc; Feh: 6 gr; Szh:20gr;Cuk:4,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	vadász felvágott magvas bagett *1,7* Hella 50% növényi margarin Paradicsom En: 281 kj /67 kc; Feh: 8 gr; Szh:30gr;Cuk:2,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Briós 50 g *1,3,7* Alma En: 284 kj /68 kc; Feh: 3,3 gr; Szh:44gr;Cuk:19,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Teljes kiörlésű zsemle *1,6* májusi felvágott Delma light Retek En: 187 kj /45 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:20gr;Cuk:0,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	
	En: 1562 kj /372 kc; Feh:40,5 gr;Szh:198gr;Cuk:87,6gr;Só:4,3gr;Zsír:30,9 gr;Tzs:8,1 gr;Kalc:0 gr	En: 2073 kj /493 kc; Feh:43,1 gr;Szh:129gr;Cuk:15,7gr;Só:21,5gr;Zsír:68,4 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr	En: 1612 kj /384 kc; Feh:41,3 gr;Szh:176gr;Cuk:55,3gr;Só:15,8gr;Zsír:49 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr	En: 1708 kj /407 kc; Feh:41,7 gr;Szh:161gr;Cuk:20,4gr;Só:18,4gr;Zsír:28,7 gr;Tzs:1,2 gr;Kalc:0 gr	En: 1611 kj /384 kc; Feh:25,1 gr;Szh:132gr;Cuk:62,7gr;Só:3,1gr;Zsír:15 gr;Tzs:1,1 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: 2019.03.04. - 2019.03.08. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.03.04. hétfő	2019.03.05. kedd	2019.03.06. szerda	2019.03.07. csütörtök	2019.03.08. péntek	2019.03.09. szombat
T í z ó r a i	<p>Sonkás-vajas szendvics *1,7* Tea</p> <p>En: 460 kJ /110 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:68gr;Cuk:50,1gr;Só:1 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>magvas bagett *1,7* Olasz felvágott Delma light Uborka *6* Tápszer Humana</p> <p>En: 317 kJ /75 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:1,9 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:2,5gr;Kalc:68 gr</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Virsli mustárral *1,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tápszer Humana</p> <p>En: 777 kJ /185 kc; Feh: 16 gr; Szh:54gr;Cuk:3,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:68 gr</p> <p>Glutén, Mustár</p>	<p>Párizsikrém *1,6,7,9,10* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Pritamin paprika Tápszer Humana</p> <p>En: 223 kJ /53 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:32gr;Cuk:2,6gr;Só:6,5 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:68 gr</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Baromfi korong Tápszer Humana</p> <p>En: 276 kJ /66 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:38gr;Cuk:6,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</p> <p>Glutén</p>	
E b é d	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma</p> <p>En: 918 kJ /218 kc; Feh: 26,7 gr; Szh:111gr;Cuk:36,9gr;Só:2 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller</p>	<p>Csontleves *1,3,9* majorrannás tokány *1* Párolt rizs kukoricával Csemege uborka Mandarin</p> <p>En: 1284 kJ /306 kc; Feh: 22,3 gr; Szh:74gr;Cuk:9,7gr;Só:19,2 gr; Zsír:44,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>kertészleves Burgonya főzelék tejmentes *1* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>En: 1086 kJ /259 kc; Feh: 18 gr; Szh:68gr;Cuk:1,2gr;Só:14,1 gr; Zsír:21,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Lecsős sertésszelet *1* tarhonya *1* Csemege uborka</p> <p>En: 870 kJ /207 kc; Feh: 27,5 gr; Szh:77gr;Cuk:2,6gr;Só:7,7 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* Natur csirkemell *1,9,11* Burgonyapüré tápszerrel Kivi</p> <p>En: 1360 kJ /324 kc; Feh: 17,9 gr; Szh:75gr;Cuk:13,3gr;Só:3,4 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:1,1gr;Kalc:50 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Zeller, Szezámag</p>	
U z s o n n a	<p>baromfi párizsi *1,7,9* Delma light diák zsemle *1* Zöldpaprika</p> <p>En: 165 kJ /39 kc; Feh: 5 gr; Szh:20gr;Cuk:0,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Kenőmájas Pritamin paprika</p> <p>En: 141 kJ /34 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:20gr;Cuk:4,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>vadász felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1* Hella 50% növényi margarin Paradicsom</p> <p>En: 294 kJ /70 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:27gr;Cuk:0,9gr;Só:0,7 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Paradicsom Alma</p> <p>En: 293 kJ /70 kc; Feh: 4,3 gr; Szh:40gr;Cuk:11,9gr;Só:1,2 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* májusi felvágott Delma light Retek</p> <p>En: 106 kJ /25 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:4gr;Cuk:0,4gr;Só:1 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Szójabab</p>	
	<p>En: 1543 kJ /367 kc; Feh:38 gr; Szh:199gr;Cuk:87,3gr;Só:4,3gr;Zsír:28,9 gr; Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 1741 kJ /415 kc; Feh:35,9 gr; Szh:131gr;Cuk:18,2gr;Só:21,7gr;Zsír:65,3 gr; Tzs:3,5 gr;Kalc:68 gr</p>	<p>En: 2157 kJ /514 kc; Feh:41,1 gr; Szh:148gr;Cuk:5,2gr;Só:17,3gr;Zsír:47,4 gr; Tzs:7,2 gr;Kalc:68 gr</p>	<p>En: 1386 kJ /330 kc; Feh:38,4 gr; Szh:149gr;Cuk:17,1gr;Só:15,4gr;Zsír:22 gr; Tzs:2,4 gr;Kalc:68 gr</p>	<p>En: 1743 kJ /415 kc; Feh:27 gr; Szh:116gr;Cuk:20,2gr;Só:5,1gr;Zsír:14,8 gr; Tzs:2,3 gr;Kalc:119 gr</p>	

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: 2019.03.04. - 2019.03.08. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.03.04. hétfő	2019.03.05. kedd	2019.03.06. szerda	2019.03.07. csütörtök	2019.03.08. péntek	2019.03.09. szombat
T í z ó r a i	Sonkás-vajas szendvics *1,7* Tea En: 460 kJ /110 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:68gr;Cuk:50,1gr;Só:1 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	sajtos bagett 100 *1,7* Olasz felvágott Uborka *6* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* En: 609 kJ /145 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:35gr;Cuk:1,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:16,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Hot-dog *1,7,10* Tea 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 Glutén, Tej, Mustár	Tojáskrém *3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Pritamin paprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* En: 740 kJ /176 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:35gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:10,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Hamburger *1,6,11* Tea En: 217 kJ /52 kc; Feh: 0,8 gr; Szh:52gr;Cuk:50,1gr;Só:0 gr; Zsír:0,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Szezámag	
E b é d	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma En: 918 kJ /218 kc; Feh: 26,7 gr; Szh:111gr;Cuk:36,9gr;Só:2 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller	Csontleves *1,3,9* majorannás tokány *1* Párolt rizs kukoricával Csemege uborka Mandarin En: 1290 kJ /307 kc; Feh: 22,4 gr; Szh:74gr;Cuk:9,7gr;Só:19,3 gr; Zsír:44,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	kertészleves Zöldbabfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 972 kJ /231 kc; Feh: 19 gr; Szh:62gr;Cuk:2,3gr;Só:14,2 gr; Zsír:23,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Zöldbableves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Csemege uborka En: 685 kJ /163 kc; Feh: 28 gr; Szh:84gr;Cuk:0,8gr;Só:12 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Zöldborsóleves *1,3* Sárgarépás csirkemell *1* Burgonyapüré *7* Alma En: 1105 kJ /263 kc; Feh: 17,5 gr; Szh:60gr;Cuk:14,1gr;Só:1,8 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
U s z o n n a	füstölt trappista sajt *7* Delma light diák zsemle *1* Zöldpaprika En: 160 kJ /38 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:20gr;Cuk:0,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Kenőmájas Pritamin paprika En: 141 kJ /34 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:20gr;Cuk:4,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	vadász felvágott Kenyér teljeskiőrlésű *1* Hella 50% növényi margarin Paradicsom En: 240 kJ /57 kc; Feh: 7 gr; Szh:26gr;Cuk:0,6gr;Só:0,7 gr; Zsír:5,6gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr Glutén	Briós 50 g *1,3,7* Alma En: 284 kJ /68 kc; Feh: 3,3 gr; Szh:44gr;Cuk:19,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* májusi felvágott Delma light Retek En: 106 kJ /25 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:4gr;Cuk:0,4gr;Só:1 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	
	En: 1538 kJ /366 kc; Feh:38,2 gr;Szh:198gr;Cuk:87,4gr;Só:4,1gr;Zsír:28,5 gr;Tzs:6,5 gr;Kalc:0 gr	En: 2040 kJ /486 kc; Feh:41,5 gr;Szh:129gr;Cuk:15,7gr;Só:21,4gr;Zsír:65,6 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr	En: 1684 kJ /401 kc; Feh:35 gr;Szh:166gr;Cuk:54,4gr;Só:16,1gr;Zsír:39,9 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr	En: 1709 kJ /407 kc; Feh:41,4 gr;Szh:162gr;Cuk:20,4gr;Só:13,1gr;Zsír:27,8 gr;Tzs:1,2 gr;Kalc:0 gr	En: 1428 kJ /340 kc; Feh:21,7 gr;Szh:115gr;Cuk:64,6gr;Só:2,8gr;Zsír:14,9 gr;Tzs:1,1 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: 2019.03.04. - 2019.03.08. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.03.04. hétfő	2019.03.05. kedd	2019.03.06. szerda	2019.03.07. csütörtök	2019.03.08. péntek	2019.03.09. szombat
T í z ó r a i	Sonkás-vajas szendvics *1,7* Tea <i>En: 603 kj /144 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:57gr;Cuk:8,6gr;Só:2,1 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	sajtos bagett 100 *1,7* Olasz felvágott Uborka *6* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 758 kj /181 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:58gr;Cuk:2,7gr;Só:2,1 gr; Zsír:18,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Hot-dog *1,7,10* Tea <i>En: 357 kj /85 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:35gr;Cuk:10,1gr;Só:1,6 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Mustár	Tojáskrém *3,7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Pritamin paprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 741 kj /177 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:34gr;Cuk:0gr;Só:6,5 gr; Zsír:11,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Szezámag	Hamburger *1,6,11* Tea <i>En: 50 kj /12 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:9gr;Cuk:8,6gr;Só:0 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Szezámag	
E b é d	Gulyásleves *1,3,9* Kenyer teljeskiörlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma <i>En: 1208 kj /288 kc; Feh: 34,8 gr; Szh:135gr;Cuk:38,2gr;Só:2,1 gr; Zsír:23,5gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller	Csontleves *1,3,9* majorannás tokány *1* Párolt rizs kukoricával Csemege uborka Mandarin <i>En: 1507 kj /359 kc; Feh: 26,3 gr; Szh:91gr;Cuk:10,1gr;Só:16,4 gr; Zsír:56,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	kertészleves Babfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1* <i>En: 1115 kj /266 kc; Feh: 32,2 gr; Szh:91gr;Cuk:2,2gr;Só:17,2 gr; Zsír:37,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Zöldbableves *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Csemege uborka <i>En: 815 kj /194 kc; Feh: 32,1 gr; Szh:94gr;Cuk:0,9gr;Só:12,1 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás	Zöldborsóleves *1,3* Sárgarépás csirkemell *1* Burgonyapüré *7* Kivi <i>En: 1516 kj /361 kc; Feh: 27,8 gr; Szh:71gr;Cuk:13gr;Só:1,9 gr; Zsír:9,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	füstölt trappista sajt *7* Delma light Zsemle 56g *1* Zöldpaprika <i>En: 372 kj /89 kc; Feh: 13,1 gr; Szh:59gr;Cuk:1gr;Só:2,2 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Teljes kiörlésű kifli 60g *1,7* Kenőmájas Pritamin paprika <i>En: 282 kj /67 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:40gr;Cuk:9gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	vadász felvágott magvas bagett *1,7* Hella 50% növényi margarin Paradicsom <i>En: 440 kj /105 kc; Feh: 12,8 gr; Szh:59gr;Cuk:3,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Briós *1* Alma <i>En: 446 kj /106 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:73gr;Cuk:28gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Teljes kiörlésű zsemle *1,6* májusi felvágott Delma light Retek <i>En: 278 kj /66 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:39gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab	
	<i>En: 2183 kj /520 kc; Feh:59,6 gr;Szh:251gr;Cuk:47,9gr;Só:6,4gr;Zsír:42,9 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2547 kj /607 kc; Feh:55,8 gr;Szh:189gr;Cuk:21,8gr;Só:19,5gr;Zsír:83,5 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1912 kj /455 kc; Feh:55,4 gr;Szh:185gr;Cuk:15,5gr;Só:19,6gr;Zsír:63,6 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2002 kj /477 kc; Feh:49,1 gr;Szh:201gr;Cuk:29gr;Só:19,2gr;Zsír:8,5 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1844 kj /439 kc; Feh:36,4 gr;Szh:119gr;Cuk:22,3gr;Só:3,5gr;Zsír:17,8 gr;Tzs:1,1 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: 2019.03.04. - 2019.03.08. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.03.04. hétfő	2019.03.05. kedd	2019.03.06. szerda	2019.03.07. csütörtök	2019.03.08. péntek	2019.03.09. szombat
T í z ó r a i	<p>Sonkás-vajas szendvics *1,7* Tea</p> <p><i>En: 605 kJ /144 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:58gr;Cuk:9,1gr;Só:2,1 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>sajtos bagett 100 *1,7* Olasz felvágott Uborka *6* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 758 kJ /181 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:58gr;Cuk:2,7gr;Só:2,1 gr; Zsír:18,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Hot-dog *1,7,10* Tea</p> <p><i>En: 366 kJ /87 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:35gr;Cuk:10,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Mustár</p>	<p>Tojáskrém *3,7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Pritamin paprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 741 kJ /177 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:34gr;Cuk:0gr;Só:6,5 gr; Zsír:11,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Szezámag</p>	<p>Hamburger *1,6,11* Tea</p> <p><i>En: 53 kJ /13 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:10gr;Cuk:9,1gr;Só:0 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Szezámag</p>	
E b é d	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyer teljeskiörlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma</p> <p><i>En: 1280 kJ /305 kc; Feh: 36,5 gr; Szh:145gr;Cuk:38,3gr;Só:2,1 gr; Zsír:23,9gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller</p>	<p>Csontleves *1,3,7,9* majorannás tokány *1* Párolt rizs kukoricával Csemege uborka Mandarin</p> <p><i>En: 1785 kJ /425 kc; Feh: 29,5 gr; Szh:95gr;Cuk:10,7gr;Só:19,4 gr; Zsír:69,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>kertészleves Babfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1*</p> <p><i>En: 1222 kJ /291 kc; Feh: 37,1 gr; Szh:98gr;Cuk:2,4gr;Só:20,3 gr; Zsír:42,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Zöldbableves *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Csemege uborka</p> <p><i>En: 920 kJ /219 kc; Feh: 36,2 gr; Szh:104gr;Cuk:1gr;Só:14,3 gr; Zsír:23,8gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* Sárgarépás csirkemell *1* Burgonyapüré *7* Kivi</p> <p><i>En: 1821 kJ /434 kc; Feh: 29,6 gr; Szh:90gr;Cuk:22gr;Só:1,9 gr; Zsír:9,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
U z s o n n a	<p>füstölt trappista sajt *7* Delma light Zsemle 56g *1* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 399 kJ /95 kc; Feh: 13,2 gr; Szh:59gr;Cuk:1gr;Só:2,8 gr; Zsír:9,6gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Teljes kiörlésű kifli 60g *1,7* Kenőmájas Pritamin paprika</p> <p><i>En: 282 kJ /67 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:40gr;Cuk:9gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>vadász felvágott magvas bagett *1,7* Hella 50% növényi margarin Paradicsom</p> <p><i>En: 485 kJ /115 kc; Feh: 12,8 gr; Szh:59gr;Cuk:3,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Briós *1* Alma</p> <p><i>En: 567 kJ /135 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:87gr;Cuk:39gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Teljes kiörlésű zsemle *1,6* májusi felvágott Delma light Retek</p> <p><i>En: 278 kJ /66 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:39gr;Cuk:0,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	
	<p><i>En: 2284 kJ /544 kc; Feh:61,4 gr;Szh:261gr;Cuk:48,5gr;Só:7gr;Zsír:45,3 gr;Tzs:9,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2826 kJ /673 kc; Feh:58,9 gr;Szh:193gr;Cuk:22,4gr;Só:22,5gr;Zsír:97 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2073 kJ /494 kc; Feh:61,2 gr;Szh:192gr;Cuk:16gr;Só:22,8gr;Zsír:5,6 gr;Tzs:8,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2229 kJ /531 kc; Feh:53,2 gr;Szh:225gr;Cuk:40,1gr;Só:21,3gr;Zsír:41,5 gr;Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2151 kJ /512 kc; Feh:38,2 gr;Szh:138gr;Cuk:31,8gr;Só:3,5gr;Zsír:18 gr;Tzs:1,1 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.03.04. - 2019.03.08. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.03.04. hétfő	2019.03.05. kedd	2019.03.06. szerda	2019.03.07. csütörtök	2019.03.08. péntek	2019.03.09. szombat
Ebéd	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma	Csontleves *1,3,9* majorannás tokány *1* Párolt rizs kukoricával Csemege uborka Mandarin	kertészleves Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Babfőzelék *1,7*	Zöldbableves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Csemege uborka	Zöldborsóleves *1,3* Sárgarépás csirkemell *1* Burgonyapüré *7* Kivi	
	En: 1910 kj /455 kc; Feh: 52,8 gr; Szh:191gr;Cuk:61,9gr; Só:3,3 gr; Zsír:53gr;Tzs:6,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller	En: 1689 kj /402 kc; Feh: 38,8 gr; Szh:149gr;Cuk:20gr;Só:23,2 gr; Zsír:27,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 1729 kj /412 kc; Feh: 54,2 gr; Szh:133gr;Cuk:3,6gr;Só:24,9 gr; Zsír:63,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 1519 kj /362 kc; Feh: 50,8 gr; Szh:157gr;Cuk:1,9gr;Só:19,4 gr; Zsír:44,2gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	En: 2563 kj /610 kc; Feh: 39,3 gr; Szh:121gr;Cuk:23,8gr; Só:4,7 gr; Zsír:19,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
Tápérték össz.	En: 1910 kj /455 kc; Feh:52,8 gr;Szh:191gr;Cuk:61,9 gr;Só:3,3gr;Zsír:53 gr;Tzs:6,9 gr;Kalc:0 gr	En: 1689 kj /402 kc; Feh:38,8 gr;Szh:149gr;Cuk:20gr;Só:23,2gr;Zsír:27,8 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1729 kj /412 kc; Feh:54,2 gr;Szh:133gr;Cuk:3,6gr;Só:24,9gr;Zsír:63,2 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1519 kj /362 kc; Feh:50,8 gr;Szh:157gr;Cuk:1,9gr;Só:19,4gr;Zsír:44,2 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr	En: 2563 kj /610 kc; Feh:39,3 gr;Szh:121gr;Cuk:23,8 gr;Só:4,7gr;Zsír:19,2 gr;Tzs:0,1 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: