

**Heti étlap: 2019.03.11. - 2019.03.14. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.03.11. hétfő	2019.03.12. kedd	2019.03.13. szerda	2019.03.14. csütörtök	2019.03.15. péntek	2019.03.16. szombat
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>bundáskenyér *1,3*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 461 kJ /110 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:78gr;Cuk:50gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Kakaós kalács *1,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Delma light</b>  <i>En: 568 kJ /135 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,9 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*</b> <b>tejeskávé *7*</b>  <i>En: 939 kJ /223 kc; Feh: 11,5 gr; Szh:37gr;Cuk:10,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>diák korpás zsemle *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Trappista sajt *7*</b> <b>Kakaó *7*</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 616 kJ /147 kc; Feh: 13,4 gr; Szh:37gr;Cuk:10,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>		
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Lencsegulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Túrógombóc *1,3,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1411 kJ /336 kc; Feh: 36,7 gr; Szh:101gr;Cuk:22,3gr;Só:2,1 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Kelkáposztafőzelék *1*</b> <b>Pulykapörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 917 kJ /218 kc; Feh: 20,1 gr; Szh:60gr;Cuk:0,4gr;Só:3,2 gr; Zsír:9,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Gyümölcsleves *1,7*</b> <b>Kenyér(korpás) *1*</b> <b>Rizsesmáj *1*</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 518 kJ /123 kc; Feh: 16,8 gr; Szh:68gr;Cuk:5,4gr;Só:1,6 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Paradicsomleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Marhapörkölt</b> <b>Tésztaköret *1,3*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 1245 kJ /297 kc; Feh: 21,7 gr; Szh:75gr;Cuk:5,2gr;Só:2,3 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>		
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Diák szezámmagos zsemle *1,7,11*</b> <b>Hella 50% növényi margarin vadász felvágott</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 185 kJ /44 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámmag</i>	<b>Graham kifli *1,7*</b> <b>Vajkrém *7*</b> <b>Párizsi szalámi</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 473 kJ /113 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:29gr;Cuk:9,9gr;Só:0,8 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Sós kifli *1*</b> <b>Kenőmájás</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Banán</b>  <i>En: 621 kJ /148 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:52gr;Cuk:13,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:3,9gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>sajtos pogácsa 100g *1,3,7*</b> <b>Narancs</b>  <i>En: 536 kJ /128 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:45gr;Cuk:17,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:12,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>		
	<i>En: 2056 kJ /490 kc; Feh:47,7 gr; Szh:197gr;Cuk:72,5gr;Só:4,2gr;Zsír:34,3 gr; Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1957 kJ /466 kc; Feh:35,7 gr; Szh:127gr;Cuk:14,3gr;Só:4,9gr;Zsír:33 gr; Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2078 kJ /495 kc; Feh:35 gr; Szh:156gr;Cuk:29,1gr;Só:4,3gr;Zsír:24 gr; Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2397 kJ /571 kc; Feh:41,3 gr; Szh:157gr;Cuk:32,6gr;Só:4,7gr;Zsír:33,3 gr; Tzs:8,7 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:Szezámmag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.03.11. - 2019.03.14. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év**

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

	2019.03.11. hétfő	2019.03.12. kedd	2019.03.13. szerda	2019.03.14. csütörtök	2019.03.15. péntek	2019.03.16. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Kenyér (fehér) *1*</b> Májkrém konzerv Zöldpaprika Tápszer Humana</p> <p><i>En: 263 kj /63 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:38gr;Cuk:4,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:3gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> Delma light Zöldpaprika Kakaó Tápszerből</p> <p><i>En: 520 kj /124 kc; Feh: 13,6 gr; Szh:70gr;Cuk:16,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:303 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*</b> Tápszer Humana</p> <p><i>En: 573 kj /136 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:23gr;Cuk:2,9gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p><b>diák korpás zsemle *1*</b> Delma light baromfi párizsi Pritamin paprika Kakaó Tápszerből</p> <p><i>En: 502 kj /119 kc; Feh: 14,2 gr; Szh:62gr;Cuk:16,4gr;Só:1,4 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:303 gr</i></p> <p>Glutén</p>		
<b>E b é d</b>	<p><b>Lencsegulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> Grízes tészta *1,3* Alma</p> <p><i>En: 751 kj /179 kc; Feh: 29,5 gr; Szh:107gr;Cuk:12,4gr;Só:3,2 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p><b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Kelkáposztafőzelék *1*</b> <b>Pulykapörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b></p> <p><i>En: 917 kj /218 kc; Feh: 20,1 gr; Szh:60gr;Cuk:0,4gr;Só:3,2 gr; Zsír:9,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p><b>Gyümölcsle 100%-os alma</b> <b>Rizsesmáj *1*</b> <b>Vegyes savanyúság</b></p> <p><i>En: 687 kj /163 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:54gr;Cuk:26,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>Paradicsomleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Marhapörkölt</b> <b>Tésztaköret *1,3*</b> <b>Csemege uborka</b></p> <p><i>En: 1245 kj /297 kc; Feh: 21,7 gr; Szh:75gr;Cuk:5,2gr;Só:2,3 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>		
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Diák szezámmagos zsemle *1,7,11*</b> <b>Hella 50% növényi margarin vadász felvágott</b> <b>Pritamin paprika</b></p> <p><i>En: 185 kj /44 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámmag</p>	<p><b>diák zsemle *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Párizsi szalámi</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 374 kj /89 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:33gr;Cuk:9,5gr;Só:1 gr; Zsír:15,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p><b>Kenyér(korpás) *1*</b> <b>Kenőmájas</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Banán</b></p> <p><i>En: 1079 kj /257 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:74gr;Cuk:24gr;Só:1 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Májkrém konzerv</b> <b>Lilahagyma</b> <b>Narancs</b></p> <p><i>En: 474 kj /113 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:52gr;Cuk:16,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>		
	<p><i>En: 1199 kj /285 kc; Feh:42,7 gr;Szh:163gr;Cuk:16,8gr;Só:4,7gr;Zsír:20 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1811 kj /431 kc; Feh:39,9 gr;Szh:163gr;Cuk:26gr;Só:5,5gr;Zsír:28,6 gr;Tzs:3 gr;Kalc:303 gr</i></p>	<p><i>En: 2338 kj /557 kc; Feh:28 gr;Szh:151gr;Cuk:53,4gr;Só:2,9gr;Zsír:19,9 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 2221 kj /529 kc; Feh:43,1 gr;Szh:188gr;Cuk:38,4gr;Só:4,6gr;Zsír:19,2 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:303 gr</i></p>		

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.03.11. - 2019.03.15. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év**

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

	2019.03.11. hétfő	2019.03.12. kedd	2019.03.13. szerda	2019.03.14. csütörtök	2019.03.15. péntek	2019.03.16. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p>bundáskenyér *1,3* Tea</p> <p><i>En: 461 kj /110 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:78gr;Cuk:50gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Kakaós kalács *1,7* Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</p> <p><i>En: 374 kj /89 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:33gr;Cuk:4gr;Só:0,9 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* tejeskávé *7*</p> <p><i>En: 939 kj /223 kc; Feh: 11,5 gr; Szh:37gr;Cuk:10,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>diák korpás zsemle *1* Delma light Trappista sajt *7* Pritamin paprika Kakaó *7*</p> <p><i>En: 616 kj /147 kc; Feh: 13,4 gr; Szh:37gr;Cuk:10,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>		
<b>E b é d</b>	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrógombóc *1,3,7* Alma</p> <p><i>En: 1474 kj /351 kc; Feh: 32,7 gr; Szh:91gr;Cuk:22,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:23gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Lebbencsleves *1,3* Kelkáposztafőzelék *1* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 917 kj /218 kc; Feh: 20,1 gr; Szh:60gr;Cuk:0,4gr;Só:3,2 gr; Zsír:9,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Kenyér(korpás) *1* Rizsesmáj *1* Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 518 kj /123 kc; Feh: 16,8 gr; Szh:68gr;Cuk:5,4gr;Só:1,6 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Paradicsomleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Marhapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka</p> <p><i>En: 1245 kj /297 kc; Feh: 21,7 gr; Szh:75gr;Cuk:5,2gr;Só:2,3 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>		
<b>U z s o n n a</b>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Hella 50% növényi margarin vadász felvágott Pritamin paprika</p> <p><i>En: 223 kj /53 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:25gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr; Zsír:5,6gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Graham kifli *1,7* Párizsi szalámi Hella 50% növényi margarin Uborka *6* Mandarin</p> <p><i>En: 360 kj /86 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:29gr;Cuk:9,9gr;Só:0,7 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Sóskifli *1,7* Kenőmájás Zöldpaprika Alma</p> <p><i>En: 401 kj /96 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:44gr;Cuk:22,6gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Narancs</p> <p><i>En: 343 kj /82 kc; Feh: 2,4 gr; Szh:26gr;Cuk:16,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>		
	<p><i>En: 2157 kj /514 kc; Feh:45,1 gr; Szh:194gr;Cuk:72,6gr;Só:3,9gr;Zsír:36,8 gr; Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1651 kj /393 kc; Feh:32,6 gr; Szh:122gr;Cuk:14,3gr;Só:4,8gr;Zsír:32,4 gr; Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1858 kj /442 kc; Feh:33,7 gr; Szh:149gr;Cuk:38,5gr;Só:3,6gr;Zsír:26,2 gr; Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2205 kj /525 kc; Feh:37,6 gr; Szh:138gr;Cuk:31,5gr;Só:3,7gr;Zsír:22,1 gr; Tzs:3,8 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.03.11. - 2019.03.14. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2019.03.11. hétfő	2019.03.12. kedd	2019.03.13. szerda	2019.03.14. csütörtök	2019.03.15. péntek	2019.03.16. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p>bundáskenyér *1,3* Tea</p> <p><i>En: 340 kJ /81 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:40gr;Cuk:8,5gr;Só:2,4 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Kakaós kalács *1,7* Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</p> <p><i>En: 568 kJ /135 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,9 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tejeskávé *7*</p> <p><i>En: 937 kJ /223 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:36gr;Cuk:10,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Korpás zsemle 56g *1* Delma light Trappista sajt *7* Pritamin paprika Kakaó *7*</p> <p><i>En: 696 kJ /166 kc; Feh: 16 gr; Szh:53gr;Cuk:10,3gr;Só:1,6 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>		
<b>E b é d</b>	<p>Lencsegulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrógombóc *1,3,7* Alma</p> <p><i>En: 2011 kJ /479 kc; Feh: 47,9 gr; Szh:129gr;Cuk:32,8gr;Só:2,5 gr; Zsír:31,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Lebbencsleves *1,3* Kelkáposztafőzelék *1* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1407 kJ /335 kc; Feh: 30,5 gr; Szh:80gr;Cuk:0,5gr;Só:3,4 gr; Zsír:15gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Kenyér(korpás) *1* Rizsesmáj *1* Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 591 kJ /141 kc; Feh: 17,7 gr; Szh:80gr;Cuk:9,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Paradicsomleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Marhapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka</p> <p><i>En: 1610 kJ /383 kc; Feh: 28,9 gr; Szh:89gr;Cuk:5,2gr;Só:2,2 gr; Zsír:13,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>		
<b>U z s o n n a</b>	<p>Szezámagos zsemle *1,7,11* Hella 50% növényi margarin vadász felvágott Pritamin paprika</p> <p><i>En: 275 kJ /66 kc; Feh: 8 gr; Szh:36gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>	<p>Graham kifli *1,7* Vajkrém *7* Párizsi szalámi Uborka *6* Mandarin</p> <p><i>En: 544 kJ /130 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:43gr;Cuk:10,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Sós kifli *1* Kenőmájás Zöldpaprika Banán</p> <p><i>En: 1184 kJ /282 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:102gr;Cuk:26,5gr;Só:3 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Narancs</p> <p><i>En: 749 kJ /178 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:66gr;Cuk:18,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:25gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>		
	<p><i>En: 2626 kJ /625 kc; Feh:61,6 gr; Szh:205gr;Cuk:41,7gr;Só:5,7gr;Zsír:46,6 gr; Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2519 kJ /600 kc; Feh:48,1 gr; Szh:161gr;Cuk:15gr;Só:5,1gr;Zsír:38,4 gr; Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2711 kJ /646 kc; Feh:40,5 gr; Szh:218gr;Cuk:46,8gr;Só:5,7gr;Zsír:25,3 gr; Tzs:3,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3056 kJ /728 kc; Feh:55 gr; Szh:208gr;Cuk:33,9gr;Só:6,2gr;Zsír:49,1 gr; Tzs:14,7 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.03.11. - 2019.03.14. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2019.03.11. hétfő	2019.03.12. kedd	2019.03.13. szerda	2019.03.14. csütörtök	2019.03.15. péntek	2019.03.16. szombat
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>bundáskenyér *1,3*</b> Tea  <i>En: 342 kj /81 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:41gr;Cuk:9gr;Só:2,4 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás	<b>Kakaós kalács *1,7*</b> Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*  <i>En: 600 kj /143 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:44gr;Cuk:4,7gr;Só:1 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Szalámis-vajas szendvics *1,7*</b> Tejeskávé *7*  <i>En: 1061 kj /253 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:36gr;Cuk:10,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Korpás zsemle 56g *1*</b> Delma light Trappista sajt *7* Kakaó *7*  <i>En: 759 kj /181 kc; Feh: 16,6 gr; Szh:54gr;Cuk:10,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej		
<b>E</b> <b>b</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Lencsegulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Túrógombóc *1,3,7*</b> Alma  <i>En: 2378 kj /566 kc; Feh: 56,9 gr; Szh:168gr;Cuk:44,2gr;Só:2,9 gr; Zsír:35,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Kelkáposztafőzelék *1*</b> <b>Pulykapörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1503 kj /358 kc; Feh: 32,9 gr; Szh:81gr;Cuk:0,7gr;Só:3,7 gr; Zsír:16gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás	<b>Gyümölcsleves *1,7*</b> <b>Rizsesmáj *1*</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 540 kj /129 kc; Feh: 14,4 gr; Szh:62gr;Cuk:12,3gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Paradicsomleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Marhapörkölt</b> <b>Tésztaköret *1,3*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 1814 kj /432 kc; Feh: 32,4 gr; Szh:102gr;Cuk:10,7gr;Só:2,7 gr; Zsír:15,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás		
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Szezámagos zsemle *1,7,11*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>vadász felvágott</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 320 kj /76 kc; Feh: 8 gr; Szh:36gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:10,4gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej, Szezámag	<b>Graham kifli *1,7*</b> <b>Vajkrém *7*</b> <b>Párizsi szalámi</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 883 kj /210 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:57gr;Cuk:19,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:18,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej	<b>Sóskifli *1,7*</b> <b>Kenőmájas</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Banán</b>  <i>En: 1082 kj /258 kc; Feh: 9,2 gr; Szh:77gr;Cuk:25,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>sajtos pogácsa 100g *1,3,7*</b> <b>Narancs</b>  <i>En: 749 kj /178 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:66gr;Cuk:18,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:25gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej		
	<i>En: 3040 kj /724 kc; Feh:70,6 gr; Szh:245gr;Cuk:53,7gr;Só:6,1gr;Zsír:55,5 gr; Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2987 kj /711 kc; Feh:52,4 gr; Szh:182gr;Cuk:24,9gr;Só:5,6gr;Zsír:44,2 gr; Tzs:2,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2683 kj /639 kc; Feh:33,8 gr; Szh:175gr;Cuk:48gr;Só:3,5gr;Zsír:32,1 gr; Tzs:1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3322 kj /791 kc; Feh:59,1 gr; Szh:222gr;Cuk:39,4gr;Só:7,2gr;Zsír:53,5 gr; Tzs:14,7 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.03.11. - 2019.03.14. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.03.11. hétfő	2019.03.12. kedd	2019.03.13. szerda	2019.03.14. csütörtök	2019.03.15. péntek	2019.03.16. szombat
<b>Ebéd</b>	<p>Lencsegulyás *1*</p> <p>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>Túrógombóc *1,3,7*</p> <p>Alma</p>	<p>Lebbencsleves *1,3*</p> <p>Kelkáposztafőzelék *1*</p> <p>Pulykapörkölt *1*</p> <p>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7*</p> <p>Kenyér(korpás) *1*</p> <p>Rizsesmáj *1*</p> <p>Vegyes savanyúság</p>	<p>Paradicsomleves *1,3*</p> <p>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>Marhapörkölt</p> <p>Tésztaköret *1,3*</p> <p>Csemege uborka</p>		
	<p>En: 4331 kj /1031 kc; Feh: 98,2 gr; Szh:259gr;Cuk:55,4gr; Só:3,6 gr; Zsír:67,9gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>En: 2239 kj /533 kc; Feh: 47,1 gr; Szh:95gr;Cuk:0,9gr;Só:5,8 gr; Zsír:42,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>En: 1601 kj /381 kc; Feh: 38,1 gr; Szh:214gr;Cuk:46,8gr; Só:2,9 gr; Zsír:30,4gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>En: 2889 kj /688 kc; Feh: 52,5 gr; Szh:140gr;Cuk:11,2gr; Só:4,7 gr; Zsír:36,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás</p>		
<b>Tápérték össz.</b>	<p>En: 4331 kj /1031 kc; Feh:98,2 gr;Szh:259gr;Cuk:55,4 gr;Só:3,6gr;Zsír:67,9 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 2239 kj /533 kc; Feh:47,1 gr;Szh:95gr;Cuk:0,9gr;Só:5,8gr;Zsír:42,5 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 1601 kj /381 kc; Feh:38,1 gr;Szh:214gr;Cuk:46,8 gr;Só:2,9gr;Zsír:30,4 gr;Tzs:0,7 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 2889 kj /688 kc; Feh:52,5 gr;Szh:140gr;Cuk:11,2 gr;Só:4,7gr;Zsír:36,9 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr</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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: