

## Heti étlap: 2019.03.18. - 2019.03.22. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

|  | 2019.03.18. hétfő   | 2019.03.19. kedd  | 2019.03.20. szerda  | 2019.03.21. csütörtök   | 2019.03.22. péntek   | 2019.03.23. szombat |
|--|---|---|---|---|--|---------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | <p><b>Baromfi sonkás szendvics *1,7*</b><br/><b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b></p> <p><i>En: 616 kj /147 kc; Feh: 11,2 gr;<br/>Szh:37gr;Cuk:0,2gr;Só:1,1 gr;<br/>Zsír:5,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>                | <p><b>Diák kifli 30g *1,7*</b><br/><b>Zala felvágott</b><br/><b>Pritamin paprika</b><br/><b>Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*</b><br/><b>Delma light</b></p> <p><i>En: 587 kj /140 kc; Feh: 8,2 gr;<br/>Szh:20gr;Cuk:11gr;Só:1,3 gr;<br/>Zsír:8,8gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>    | <p><b>köleses pogácsa *1,11*</b><br/><b>Kakaó *7*</b></p> <p><i>En: 638 kj /152 kc; Feh: 9,3 gr;<br/>Szh:42gr;Cuk:10gr;Só:1,3 gr;<br/>Zsír:13,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>  | <p><b>Körözött *7*</b><br/><b>Magvas zsemle *1,8*</b><br/><b>Zöldpaprika</b><br/><b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b></p> <p><i>En: 562 kj /134 kc; Feh: 10,4 gr;<br/>Szh:26gr;Cuk:0,7gr;Só:0,2 gr;<br/>Zsír:5,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Dió</p> | <p><b>Tojáskrém *3,7*</b><br/><b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11*</b><br/><b>Póréhagyma tejeskávé *7*</b></p> <p><i>En: 818 kj /195 kc; Feh: 10,9 gr;<br/>Szh:46gr;Cuk:10gr;Só:6,5 gr;<br/>Zsír:11,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Szezámag</p> |                     |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | <p><b>csirkeragu leves</b><br/><b>Mákos tészta *1,3*</b><br/><b>Alma</b></p> <p><i>En: 1277 kj /304 kc; Feh: 20,8 gr;<br/>Szh:61gr;Cuk:25,1gr;Só:1,8 gr;<br/>Zsír:14,7gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>                       | <p><b>Zöldségleves *1,3,9*</b><br/><b>Magyaróváricsirkemellszelet *1,7*</b><br/><b>Párolt rizs sárgarépaival</b><br/><b>Vegyes savanyúság</b></p> <p><i>En: 784 kj /187 kc; Feh: 27 gr;<br/>Szh:57gr;Cuk:2,9gr;Só:2,7 gr;<br/>Zsír:15,3gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p> | <p><b>Csontleves *1,3,9*</b><br/><b>Burgonya főzelék *1,7*</b><br/><b>Pulykapörkölt *1*</b><br/><b>Párolt teljeskiőrlésű *1*</b><br/><b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 1334 kj /318 kc; Feh: 21,1 gr;<br/>Szh:74gr;Cuk:5,7gr;Só:2,6 gr;<br/>Zsír:11,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p> | <p><b>Karfiolleves *1,3,7*</b><br/><b>Paradicsomos húsgombóc *1,3*</b><br/><b>Kenyer teljeskiőrlésű *1*</b></p> <p><i>En: 625 kj /149 kc; Feh: 20,1 gr;<br/>Szh:59gr;Cuk:10,5gr;Só:3,6 gr;<br/>Zsír:12,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>        | <p><b>Krémleves *7*</b><br/><b>Píritott máj</b><br/><b>Főtt burgonya</b><br/><b>Cékla</b></p> <p><i>En: 1158 kj /276 kc; Feh: 16,2 gr;<br/>Szh:51gr;Cuk:13,9gr;Só:3 gr;<br/>Zsír:18,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Tej</p>   |                     |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> | <p><b>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1*</b><br/><b>Hella 50% növényi margarin</b><br/><b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 161 kj /38 kc; Feh: 3 gr;<br/>Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,3 gr;<br/>Zsír:5,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p> | <p><b>Szilvás rudi sütemény *1,6*</b><br/><b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 790 kj /188 kc; Feh: 5,6 gr;<br/>Szh:69gr;Cuk:43,5gr;Só:0,2 gr;<br/>Zsír:13,5gr;Tzs:8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>   | <p><b>Fokhagymás stangli *1,6,7*</b><br/><b>Kenőmájas</b><br/><b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 123 kj /29 kc; Feh: 4,6 gr;<br/>Szh:13gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr;<br/>Zsír:10,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>  | <p><b>Kivi</b><br/><b>Sós pereg *1*</b></p> <p><i>En: 385 kj /92 kc; Feh: 7,6 gr;<br/>Szh:56gr;Cuk:4,9gr;Só:1,3 gr;<br/>Zsír:11gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>   | <p><b>Pizzás kifli *1,7,9*</b><br/><b>Alma</b></p> <p><i>En: 127 kj /30 kc; Feh: 2,2 gr;<br/>Szh:20gr;Cuk:4,8gr;Só:0,5 gr;<br/>Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>   |                     |
|  | <p><i>En: 2054 kj /489 kc; Feh:35 gr;<br/>Szh:118gr;Cuk:25,5gr;Só:3,2gr;Zsír:25,4 gr;<br/>Tzs:3 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2161 kj /515 kc; Feh:40,9 gr;<br/>Szh:146gr;Cuk:57,3gr;Só:4,2gr;Zsír:37,6 gr;<br/>Tzs:11,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>   | <p><i>En: 2096 kj /499 kc; Feh:35,1 gr;<br/>Szh:128gr;Cuk:16gr;Só:4,7gr;Zsír:35,5 gr;<br/>Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 1573 kj /374 kc; Feh:38,1 gr;<br/>Szh:141gr;Cuk:16,1gr;Só:5,1gr;Zsír:29,2 gr;<br/>Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2103 kj /501 kc; Feh:29,3 gr;<br/>Szh:117gr;Cuk:28,7gr;Só:10gr;Zsír:30,5 gr;<br/>Tzs:2,4 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: 2019.03.18. - 2019.03.22. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év**

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

|  | 2019.03.18. hétfő  | 2019.03.19. kedd  | 2019.03.20. szerda   | 2019.03.21. csütörtök   | 2019.03.22. péntek   | 2019.03.23. szombat |
|--|--|---|--|---|--|---------------------|
| <b>T</b><br><b>Z</b><br><b>Ó</b><br><b>R</b><br><b>A</b><br><b>I</b>             | <p><b>Baromfi sonka</b><br/><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b><br/><b>Tápszer Humana</b><br/><b>Hella 50% növényi margarin</b></p> <p><i>En: 262 kJ /62 kc; Feh: 8,9 gr;<br/>Szh:33gr;Cuk:2,6gr;Só:1,2 gr;<br/>Zsír:6,6gr;Tzs:2,3gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén</p> | <p><b>Korpás kifli 50g *1*</b><br/><b>Zala felvágott</b><br/><b>Tápszer Humana</b><br/><b>Delma light</b></p> <p><i>En: 280 kJ /67 kc; Feh: 8,5 gr;<br/>Szh:37gr;Cuk:3,8gr;Só:1,1 gr;<br/>Zsír:7,2gr;Tzs:2,2gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén</p>   | <p><b>köleses pogácsa *1,11*</b><br/><b>Kakaó Tápszerből</b></p> <p><i>En: 545 kJ /130 kc; Feh: 13,1 gr;<br/>Szh:66gr;Cuk:16,1gr;Só:1,3 gr;<br/>Zsír:11gr;Tzs:1,5gr;Kalc:303 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>  | <p><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b><br/><b>Gépsonka</b><br/><b>Zöldpaprika</b><br/><b>Tápszer Humana</b><br/><b>Delma light</b></p> <p><i>En: 368 kJ /88 kc; Feh: 8,8 gr;<br/>Szh:36gr;Cuk:2,9gr;Só:2,4 gr;<br/>Zsír:5,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén</p> | <p><b>baromfi párizsi *1,7,9*</b><br/><b>magvas rozsos kenyér 0,75</b><br/><b>*1,11*</b><br/><b>Póréhagyma</b><br/><b>Kakaó Tápszerből</b><br/><b>Delma light</b></p> <p><i>En: 578 kJ /138 kc; Feh: 16,3 gr;<br/>Szh:69gr;Cuk:16,2gr;Só:7,4 gr;<br/>Zsír:7,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:303 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</p> |                     |
| <b>E</b><br><b>b</b><br><b>b</b><br><b>é</b><br><b>d</b>                         | <p><b>csirkeragu leves</b><br/><b>Mákos tészta *1,3*</b><br/><b>Alma</b></p> <p><i>En: 1277 kJ /304 kc; Feh: 20,8 gr;<br/>Szh:61gr;Cuk:25,1gr;Só:1,8 gr;<br/>Zsír:14,7gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>  | <p><b>Zöldségleves *1,3,9*</b><br/><b>Natur csirkemell *1,9,11*</b><br/><b>Párolt rizs sárgarépaival</b><br/><b>Vegyés savanyúság</b></p> <p><i>En: 651 kJ /155 kc; Feh: 15,7 gr;<br/>Szh:60gr;Cuk:3,2gr;Só:2,6 gr;<br/>Zsír:4,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller, Szezámag</p> | <p><b>Csontleves *1,3,9*</b><br/><b>Burgonya főzelék tejmentes *1*</b><br/><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b><br/><b>Mandarin</b><br/><b>Pulykapörkölt *1*</b></p> <p><i>En: 1313 kJ /313 kc; Feh: 21,4 gr;<br/>Szh:76gr;Cuk:5,3gr;Só:2,6 gr;<br/>Zsír:11,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p> | <p><b>Karfiolleves *1,3*</b><br/><b>Paradicsomos húsgombóc *1,3*</b><br/><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b></p> <p><i>En: 669 kJ /159 kc; Feh: 23,5 gr;<br/>Szh:76gr;Cuk:10,1gr;Só:3,6 gr;<br/>Zsír:11,6gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>             | <p><b>Diétás gyümölcs leves</b><br/><b>Piritott máj</b><br/><b>Főtt burgonya</b><br/><b>Cékla</b></p> <p><i>En: 1126 kJ /268 kc; Feh: 16,1 gr;<br/>Szh:62gr;Cuk:17,9gr;Só:1,8 gr;<br/>Zsír:18,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p>  |                     |
| <b>U</b><br><b>Z</b><br><b>S</b><br><b>O</b><br><b>N</b><br><b>N</b><br><b>A</b> | <p><b>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g</b><br/><b>*1*</b><br/><b>Májkrem konzerv</b><br/><b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 137 kJ /33 kc; Feh: 4 gr;<br/>Szh:22gr;Cuk:1gr;Só:0,5 gr;<br/>Zsír:1,7gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>                        | <p><b>Szilvás rudi sütemény *1,6*</b><br/><b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 790 kJ /188 kc; Feh: 5,6 gr;<br/>Szh:69gr;Cuk:43,5gr;Só:0,2 gr;<br/>Zsír:13,5gr;Tzs:8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>   | <p><b>Fokhagymás stangli *1,6,7*</b><br/><b>Kenőmájas</b><br/><b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 123 kJ /29 kc; Feh: 4,6 gr;<br/>Szh:13gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr;<br/>Zsír:10,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>   | <p><b>Kivi</b><br/><b>Müzli szelet 20g *5,6,7*</b></p> <p><i>En: 126 kJ /30 kc; Feh: 1,1 gr;<br/>Szh:17gr;Cuk:8,4gr;Só:0,1 gr;<br/>Zsír:2,5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Földimogyoró, Szójabab, Tej</p>  | <p><b>magvas rozsos kenyér 0,75</b><br/><b>*1,11*</b><br/><b>Májkrem konzerv</b><br/><b>Alma</b></p> <p><i>En: 186 kJ /44 kc; Feh: 5,2 gr;<br/>Szh:29gr;Cuk:4,1gr;Só:6,6 gr;<br/>Zsír:2,9gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>  |                     |
|  | <p><i>En: 1677 kJ /399 kc; Feh:33,8 gr;<br/>Szh:115gr;Cuk:28,7gr;Só:3,5gr;Zsír:23,1 gr;<br/>Tzs:4,8 gr;Kalc:68 gr</i></p>  | <p><i>En: 1721 kJ /410 kc; Feh:29,8 gr;<br/>Szh:166gr;Cuk:50,5gr;Só:3,9gr;Zsír:25,2 gr;<br/>Tzs:10,5 gr;Kalc:68 gr</i></p>  | <p><i>En: 1981 kJ /472 kc; Feh:39,1 gr;<br/>Szh:155gr;Cuk:21,7gr;Só:4,7gr;Zsír:32,3 gr;<br/>Tzs:2,3 gr;Kalc:303 gr</i></p>   | <p><i>En: 1163 kJ /277 kc; Feh:33,4 gr;<br/>Szh:129gr;Cuk:21,4gr;Só:6,2gr;Zsír:20 gr;<br/>Tzs:2,6 gr;Kalc:68 gr</i></p>   | <p><i>En: 1890 kJ /450 kc; Feh:37,7 gr;<br/>Szh:160gr;Cuk:38,3gr;Só:15,7gr;Zsír:28,7 gr;<br/>Tzs:3,4 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.03.18. - 2019.03.22. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év**

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

|  | 2019.03.18. hétfő   | 2019.03.19. kedd   | 2019.03.20. szerda  | 2019.03.21. csütörtök   | 2019.03.22. péntek  | 2019.03.23. szombat |
|--|---|--|---|---|---|---------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | <p><b>Baromfi sonkás szendvics *1,7*</b><br/><b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b></p> <p><i>En: 616 kj /147 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:37gr;Cuk:0,2gr;Só:1,1 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>                | <p><b>Korpás kifli 50g *1*</b><br/><b>Zala felvágott</b><br/><b>Pritamin paprika</b><br/><b>Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*</b><br/><b>Delma light</b></p> <p><i>En: 641 kj /153 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:43gr;Cuk:11,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p> | <p><b>köleses pogácsa *1,11*</b><br/><b>Kakaó *7*</b></p> <p><i>En: 638 kj /152 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:42gr;Cuk:10gr;Só:1,3 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámrag</p>   | <p><b>Körözött *7*</b><br/><b>Magvas zsemle *1,8*</b><br/><b>Ásványvíz</b></p> <p><i>En: 236 kj /56 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:29gr;Cuk:1,3gr;Só:0,4 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Dió</p>                                 | <p><b>baromfi párizsi *1,7,9*</b><br/><b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11*</b><br/><b>Póréhagyma</b><br/><b>tejeskávé *7*</b><br/><b>Delma light</b></p> <p><i>En: 647 kj /154 kc; Feh: 13 gr; Szh:46gr;Cuk:10,1gr;Só:7,3 gr; Zsír:9,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller, Szezámrag</p> |                     |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | <p><b>csirkeragu leves</b><br/><b>Gránátokca *1,3*</b><br/><b>Alma</b></p> <p><i>En: 1298 kj /309 kc; Feh: 19,4 gr; Szh:59gr;Cuk:4,7gr;Só:1,8 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>                           | <p><b>Zöldségleves *1,3,9*</b><br/><b>Magyaróváricsirkemellszelet *1,7*</b><br/><b>Párolt rizs sárgarépával</b></p> <p><i>En: 773 kj /184 kc; Feh: 26,8 gr; Szh:57gr;Cuk:2,9gr;Só:2,7 gr; Zsír:15,3gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>                              | <p><b>Csontleves *1,3,9*</b><br/><b>Burgonya főzelék *1,7*</b><br/><b>Kenyer teljeskiörlésű *1*</b><br/><b>Mandarin</b><br/><b>Pulykapörkölt *1*</b></p> <p><i>En: 1334 kj /318 kc; Feh: 21,1 gr; Szh:74gr;Cuk:5,7gr;Só:2,6 gr; Zsír:11,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p> | <p><b>Karfiolleves *1,3*</b><br/><b>Paradicsomos húsgombóc *1,3*</b><br/><b>Kenyer teljeskiörlésű *1*</b></p> <p><i>En: 669 kj /159 kc; Feh: 23,5 gr; Szh:76gr;Cuk:10,1gr;Só:3,6 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p> | <p><b>Diétás gyümölcs leves</b><br/><b>Piritott máj</b><br/><b>Főtt burgonya</b></p> <p><i>En: 1016 kj /242 kc; Feh: 15,3 gr; Szh:49gr;Cuk:5,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:18,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p>   |                     |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> | <p><b>diák teljes kiörlésű zsemle 30g *1*</b><br/><b>Hella 50% növényi margarin</b><br/><b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 161 kj /38 kc; Feh: 3 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p> | <p><b>Szilvás rudi sütemény *1,6*</b><br/><b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 790 kj /188 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:69gr;Cuk:43,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>  | <p><b>Fokhagymás stangli *1,6,7*</b><br/><b>Kenőmájas</b><br/><b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 123 kj /29 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:13gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:10,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>  | <p><b>Kivi</b><br/><b>Müzli szelet 20g *5,6,7*</b></p> <p><i>En: 126 kj /30 kc; Feh: 1,1 gr; Szh:17gr;Cuk:8,4gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Földimogyoró, Szójabab, Tej</p>  | <p><b>Pizzás kifli *1,7,9*</b><br/><b>Alma</b></p> <p><i>En: 127 kj /30 kc; Feh: 2,2 gr; Szh:20gr;Cuk:4,8gr;Só:0,5 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>  |                     |
|  | <p><i>En: 2075 kj /494 kc; Feh:33,5 gr;Szh:117gr;Cuk:5,1gr;Só:3,2gr;Zsír:18,7 gr;Tzs:2 gr;Kalc:0 gr</i></p>   | <p><i>En: 2204 kj /525 kc; Feh:42,3 gr;Szh:169gr;Cuk:57,7gr;Só:4gr;Zsír:38,1 gr;Tzs:12,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2096 kj /499 kc; Feh:35,1 gr;Szh:128gr;Cuk:16gr;Só:4,7gr;Zsír:35,5 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 1032 kj /246 kc; Feh:31,2 gr;Szh:122gr;Cuk:19,8gr;Só:4,1gr;Zsír:17,9 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 1790 kj /426 kc; Feh:30,6 gr;Szh:115gr;Cuk:20,5gr;Só:9,2gr;Zsír:28,7 gr;Tzs:1,2 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:Szezámrag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.03.18. - 2019.03.22. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

|  | 2019.03.18. hétfő  | 2019.03.19. kedd   | 2019.03.20. szerda  | 2019.03.21. csütörtök  | 2019.03.22. péntek  | 2019.03.23. szombat |
|--|--|--|---|--|---|---------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | <p><b>Baromfi sonkás szendvics *1,7*</b><br/><b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b></p> <p><i>En: 687 kj /164 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:43gr;Cuk:0,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>                     | <p><b>Kifli *1,7*</b><br/><b>Zala felvágott</b><br/><b>Pritamin paprika</b><br/><b>Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*</b><br/><b>Delma light</b></p> <p><i>En: 698 kj /166 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:52gr;Cuk:11,8gr;Só:2,2 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>          | <p><b>köleses pogácsa *1,11*</b><br/><b>Kakaó *7*</b></p> <p><i>En: 834 kj /199 kc; Feh: 13,2 gr; Szh:64gr;Cuk:10gr;Só:2,5 gr; Zsír:23,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>   | <p><b>Körözött *7*</b><br/><b>Magvas zsemle *1,8*</b><br/><b>Zöldpaprika</b><br/><b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b></p> <p><i>En: 431 kj /103 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:33gr;Cuk:1,5gr;Só:0,4 gr; Zsír:6gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Dió</p> | <p><b>Tojáskrém *3,7*</b><br/><b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11*</b><br/><b>Póréhagyma</b><br/><b>Tejescskavé *7*</b></p> <p><i>En: 831 kj /198 kc; Feh: 11,1 gr; Szh:46gr;Cuk:10gr;Só:6,5 gr; Zsír:11,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Szezámag</p> |                     |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | <p><b>csirkeragu leves</b><br/><b>Mákos tészta *1,3*</b><br/><b>Alma</b></p> <p><i>En: 1644 kj /392 kc; Feh: 26,2 gr; Szh:76gr;Cuk:25,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:18,4gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>                            | <p><b>Zöldségleves *1,3,9*</b><br/><b>Magyaróvári csirkemellszelet *1,7*</b><br/><b>Párolt rizs sárgarépával</b><br/><b>Vegyes savanyúság</b></p> <p><i>En: 1226 kj /292 kc; Feh: 41,6 gr; Szh:89gr;Cuk:4,2gr;Só:3,6 gr; Zsír:25,5gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p> | <p><b>Csontleves *1,3,9*</b><br/><b>Burgonya főzelék *1,7*</b><br/><b>Pulykapörkölt *1*</b><br/><b>Párolt teljeskiörlesű *1*</b><br/><b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 1745 kj /415 kc; Feh: 29,6 gr; Szh:87gr;Cuk:6,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:16,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p> | <p><b>Karfiolleves *1,3,7*</b><br/><b>Paradicsomos húsgombóc *1,3*</b><br/><b>Kenyer teljeskiörlesű *1*</b></p> <p><i>En: 720 kj /171 kc; Feh: 26,2 gr; Szh:76gr;Cuk:12,7gr;Só:3,9 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>     | <p><b>Krémleves *7*</b><br/><b>Pírtott máj</b><br/><b>Főtt burgonya</b><br/><b>Cékla</b></p> <p><i>En: 1055 kj /251 kc; Feh: 23 gr; Szh:60gr;Cuk:13,9gr;Só:3 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Tej</p>   |                     |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> | <p><b>Teljes kiörlesű zsemle *1,6*</b><br/><b>Hella 50% növényi margarin</b><br/><b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 251 kj /60 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:39gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p> | <p><b>Szilvás rudi sütemény *1,6*</b><br/><b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 1034 kj /246 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:96gr;Cuk:60gr;Só:0,5 gr; Zsír:27gr;Tzs:16gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>  | <p><b>Fokhagymás stangli *1,6,7*</b><br/><b>Kenőmájas</b><br/><b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 229 kj /54 kc; Feh: 9 gr; Szh:25gr;Cuk:0,3gr;Só:1 gr; Zsír:13,9gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>  | <p><b>Kivi</b><br/><b>Sós percc *1*</b></p> <p><i>En: 385 kj /92 kc; Feh: 7,6 gr; Szh:56gr;Cuk:4,9gr;Só:1,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>  | <p><b>Pizzás kifli *1,7,9*</b><br/><b>Alma</b></p> <p><i>En: 218 kj /52 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:36gr;Cuk:6,3gr;Só:1 gr; Zsír:1,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>  |                     |
|  | <p><i>En: 2583 kj /615 kc; Feh:44,3 gr;Szh:157gr;Cuk:25,9gr;Só:4,1gr;Zsír:30,2 gr;Tzs:2,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>   | <p><i>En: 2958 kj /704 kc; Feh:60,6 gr;Szh:237gr;Cuk:76,1gr;Só:6,3gr;Zsír:64,1 gr;Tzs:22,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2807 kj /668 kc; Feh:51,7 gr;Szh:177gr;Cuk:16,4gr;Só:6,1gr;Zsír:54,3 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 1537 kj /366 kc; Feh:43,5 gr;Szh:164gr;Cuk:19,1gr;Só:5,6gr;Zsír:32,6 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>   | <p><i>En: 2105 kj /501 kc; Feh:38,5 gr;Szh:143gr;Cuk:30,2gr;Só:10,5gr;Zsír:26,2 gr;Tzs:2,4 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.03.18. - 2019.03.22. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

|  | 2019.03.18. hétfő   | 2019.03.19. kedd   | 2019.03.20. szerda  | 2019.03.21. csütörtök   | 2019.03.22. péntek  | 2019.03.23. szombat |
|--|---|--|---|---|---|---------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | <p><b>Baromfi sonkás szendvics *1,7*</b><br/><b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b></p> <p><i>En: 724 kj /172 kc; Feh: 13,4 gr;<br/>Szh:48gr;Cuk:0,3gr;Só:1,5 gr;<br/>Zsír:6,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>                      | <p><b>Kifli *1,7*</b><br/><b>Zala felvágott</b><br/><b>Pritamin paprika</b><br/><b>Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*</b><br/><b>Delma light</b></p> <p><i>En: 698 kj /166 kc; Feh: 10,8 gr;<br/>Szh:52gr;Cuk:11,8gr;Só:2,2 gr;<br/>Zsír:11,6gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>            | <p><b>köleses pogácsa *1,11*</b><br/><b>Kakaó *7*</b></p> <p><i>En: 879 kj /209 kc; Feh: 13,8 gr;<br/>Szh:65gr;Cuk:10gr;Só:2,5 gr;<br/>Zsír:24gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>   | <p><b>Körözött *7*</b><br/><b>Magvas zsemle *1,8*</b><br/><b>Zöldpaprika</b><br/><b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b></p> <p><i>En: 733 kj /174 kc; Feh: 14,7 gr;<br/>Szh:41gr;Cuk:1,3gr;Só:0,4 gr;<br/>Zsír:8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Dió</p> | <p><b>Tojáskrém *3,7*</b><br/><b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11*</b><br/><b>Póréhagyma</b><br/><b>Tejescskavé *7*</b></p> <p><i>En: 857 kj /204 kc; Feh: 11,9 gr;<br/>Szh:51gr;Cuk:10gr;Só:7,8 gr;<br/>Zsír:11,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Szezámag</p> |                     |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | <p><b>csirkeragu leves</b><br/><b>Mákos tészta *1,3*</b><br/><b>Alma</b></p> <p><i>En: 1838 kj /438 kc; Feh: 28,8 gr;<br/>Szh:83gr;Cuk:25,5gr;Só:2,5 gr;<br/>Zsír:20,7gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>                             | <p><b>Magyaróvári csirkemell szelet *1,7*</b><br/><b>Párolt rizs sárgarépával</b><br/><b>Vegyes savanyúság</b><br/><b>Zöldségleves *1,3,9*</b></p> <p><i>En: 1404 kj /334 kc; Feh: 43,3 gr;<br/>Szh:101gr;Cuk:4,3gr;Só:3,6 gr;<br/>Zsír:26,6gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p> | <p><b>Csontleves *1,3,7,9*</b><br/><b>Burgonya főzelék *1,7*</b><br/><b>Pulykapörkölt *1*</b><br/><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b><br/><b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 1931 kj /460 kc; Feh: 32,2 gr;<br/>Szh:87gr;Cuk:6,7gr;Só:2,6 gr;<br/>Zsír:20,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p> | <p><b>Karfiolleves *1,3,7*</b><br/><b>Paradicsomos húsgombóc *1,3*</b><br/><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b></p> <p><i>En: 784 kj /187 kc; Feh: 29,1 gr;<br/>Szh:75gr;Cuk:14,9gr;Só:4,2 gr;<br/>Zsír:17,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>      | <p><b>Krémleves *7*</b><br/><b>Pirított máj</b><br/><b>Főtt burgonya</b><br/><b>Cékla</b></p> <p><i>En: 1055 kj /251 kc; Feh: 23 gr;<br/>Szh:60gr;Cuk:13,9gr;Só:3 gr;<br/>Zsír:13,2gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Tej</p>  |                     |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> | <p><b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b><br/><b>Hella 50% növényi margarin</b><br/><b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 296 kj /71 kc; Feh: 5,7 gr;<br/>Szh:39gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6 gr;<br/>Zsír:10,3gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p> | <p><b>Szilvás rudi sütemény *1,6*</b><br/><b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 1034 kj /246 kc; Feh: 8,3 gr;<br/>Szh:96gr;Cuk:60gr;Só:0,5 gr;<br/>Zsír:27gr;Tzs:16gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>  | <p><b>Fokhagymás stangli *1,6,7*</b><br/><b>Kenőmájas</b><br/><b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 229 kj /54 kc; Feh: 9 gr;<br/>Szh:25gr;Cuk:0,3gr;Só:1 gr;<br/>Zsír:13,9gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>  | <p><b>Kivi</b><br/><b>Sós percc *1*</b></p> <p><i>En: 385 kj /92 kc; Feh: 7,6 gr;<br/>Szh:56gr;Cuk:4,9gr;Só:1,3 gr;<br/>Zsír:11gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>   | <p><b>Pizzás kifli *1,7,9*</b><br/><b>Alma</b></p> <p><i>En: 218 kj /52 kc; Feh: 4,5 gr;<br/>Szh:36gr;Cuk:6,3gr;Só:1 gr;<br/>Zsír:1,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>  |                     |
|  | <p><i>En: 2858 kj /680 kc; Feh:47,9 gr;<br/>Szh:170gr;Cuk:26,2gr;Só:4,7gr;Zsír:37,7 gr;<br/>Tzs:4,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 3136 kj /747 kc; Feh:62,4 gr;<br/>Szh:248gr;Cuk:76,1gr;Só:6,3gr;Zsír:65,2 gr;<br/>Tzs:22,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 3038 kj /723 kc; Feh:55 gr;<br/>Szh:177gr;Cuk:17gr;Só:6,1gr;Zsír:58,2 gr;<br/>Tzs:3 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 1902 kj /453 kc; Feh:51,4 gr;<br/>Szh:172gr;Cuk:21,2gr;Só:6gr;Zsír:36,7 gr;<br/>Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2131 kj /507 kc; Feh:39,4 gr;<br/>Szh:148gr;Cuk:30,2gr;Só:11,7gr;Zsír:26,5 gr;<br/>Tzs:2,5 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:Szezámag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.03.18. - 2019.03.22. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|                       | 2019.03.18. hétfő  | 2019.03.19. kedd   | 2019.03.20. szerda  | 2019.03.21. csütörtök  | 2019.03.22. péntek  | 2019.03.23. szombat |
|-----------------------|--|--|---|--|---|---------------------|
| <b>Ebéd</b>           | csirkeragu leves *1,3*<br>Mákos tészta *1,3*<br>Alma   | Zöldségleves *1,3,9*<br>Magyaróvári csirkemell szelet *1,7*<br>Párolt rizs sárgarépával<br>Vegyes savanyúság                                 | Csontleves *1,3,9*<br>Burgonya főzelék *1,7*<br>Pulykapörkölt *1*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>Mandarin  | Karfiolleves *1,3*<br>Paradicsomos húsgombóc *1,3*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*  | Krémleves *7*<br>Pírtott máj<br>Főtt burgonya<br>Cékla  |                     |
|                       | En: 2503 kj /596 kc;<br>Feh: 52,5 gr;<br>Szh:125gr;Cuk:39,5gr;<br>Só:3,7 gr;<br>Zsír:29,6gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás | En: 2033 kj /484 kc;<br>Feh: 61,3 gr;<br>Szh:145gr;Cuk:5,5gr;Só:6,1 gr;<br>Zsír:48,5gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller | En: 2672 kj /636 kc;<br>Feh: 46,6 gr;<br>Szh:110gr;Cuk:11,6gr;<br>Só:5,6 gr;<br>Zsír:45,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller | En: 1307 kj /311 kc;<br>Feh: 40,5 gr;<br>Szh:140gr;Cuk:42,7gr;<br>Só:4,6 gr;<br>Zsír:27,3gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás | En: 1738 kj /414 kc;<br>Feh: 35,5 gr;<br>Szh:93gr;Cuk:17,6gr;Só:6,6 gr;<br>Zsír:25gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr<br><br>Tej |                     |
| <b>Tápérték össz.</b> | En: 2503 kj /596 kc;<br>Feh:52,5 gr;Szh:125gr;Cuk:39,5 gr;Só:3,7gr;Zsír:29,6 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr                                 | En: 2033 kj /484 kc;<br>Feh:61,3 gr;Szh:145gr;Cuk:5,5gr;Só:6,1gr;Zsír:48,5 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr   | En: 2672 kj /636 kc;<br>Feh:46,6 gr;Szh:110gr;Cuk:11,6 gr;Só:5,6gr;Zsír:45,6 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr  | En: 1307 kj /311 kc;<br>Feh:40,5 gr;Szh:140gr;Cuk:42,7 gr;Só:4,6gr;Zsír:27,3 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr                                 | En: 1738 kj /414 kc;<br>Feh:35,5 gr;Szh:93gr;Cuk:17,6gr;Só:6,6gr;Zsír:25 gr;Tzs:3,9 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: