

**Heti étlap: 2019.03.25. - 2019.03.29. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.03.25. hétfő	2019.03.26. kedd	2019.03.27. szerda	2019.03.28. csütörtök	2019.03.29. péntek	2019.03.30. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p>tömlős sajt *7* diák zsemle *1* Zöldpaprika Tea</p> <p><i>En: 534 kj /127 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:77gr;Cuk:52,8gr;Só:1,6 gr; Zsír:17,5gr;Tzs:13gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Fonott kalács *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7* Hella 50% növényi margarin</p> <p><i>En: 558 kj /133 kc; Feh: 8,9 gr; Szh:32gr;Cuk:3,1gr;Só:0,3 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Olasz felvágott magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Paradicsom Kakaó *7* Hella 50% növényi margarin</p> <p><i>En: 697 kj /166 kc; Feh: 12,4 gr; Szh:44gr;Cuk:11gr;Só:6,7 gr; Zsír:15gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>	<p>Virsli mustárral *1,10* Kenyer teljeskiörlésű *1* Tea</p> <p><i>En: 923 kj /220 kc; Feh: 15,1 gr; Szh:98gr;Cuk:50,6gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Mustár</p>	<p>diák teljes kiörlésű zsemle 30g *1* Ausztri felvágott Delma light Pritamin paprika tejeskávé *7*</p> <p><i>En: 639 kj /152 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:40gr;Cuk:10,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
<b>E b é d</b>	<p>Lencsegulyás *1* Kenyer teljeskiörlésű *1* Grízes tészta *1,3* Alma sárgabarack dzsem 70% gyümölcs</p> <p><i>En: 1107 kj /264 kc; Feh: 35,6 gr; Szh:167gr;Cuk:54,1gr;Só:3,2 gr; Zsír:16,7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Daragaluskaleves *3,9* Székelykáposzta *1,7* Kenyer teljeskiörlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1104 kj /263 kc; Feh: 17,1 gr; Szh:77gr;Cuk:10,7gr;Só:2,3 gr; Zsír:19,8gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Póréhagyma krémleves *7* Aprópecsenye Hagymás burgonya Csemege uborka</p> <p><i>En: 925 kj /220 kc; Feh: 18,1 gr; Szh:41gr;Cuk:0,5gr;Só:13,6 gr; Zsír:13,9gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Tej</p>	<p>Tarhonyaleves *1,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyer (fehér) *1* Alma</p> <p><i>En: 1190 kj /283 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:87gr;Cuk:13,8gr;Só:2,9 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>	<p>Húsleves *1,3,9* őszibarackos csirkemell *1,7* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*</p> <p><i>En: 1230 kj /293 kc; Feh: 39,6 gr; Szh:93gr;Cuk:3,2gr;Só:2,8 gr; Zsír:54,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámag</p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p>Májkrémes szendvics *1* Paradicsom</p> <p><i>En: 321 kj /76 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:59gr;Cuk:2,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Zala felvágott Kenyer(korpás) *1* Uborka *6*</p> <p><i>En: 225 kj /54 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:2,1 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>diák korpás zsemle *1* Trappista sajt *7* Pritamin paprika Delma light</p> <p><i>En: 173 kj /41 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Olasz felvágott Kenyer(korpás) *1* Lilahagyma Hella 50% növényi margarin</p> <p><i>En: 239 kj /57 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:10,4gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Graham kifli *1,7* kockasajt natúr *7* Retek</p> <p><i>En: 112 kj /27 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:16gr;Cuk:1,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
	<p><i>En: 1962 kj /467 kc; Feh:57,4 gr; Szh:303gr;Cuk:109,3gr;Só:6,2gr;Zsír:36,4 gr; Tzs:15,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1887 kj /449 kc; Feh:34,3 gr; Szh:137gr;Cuk:14,2gr;Só:4,7gr;Zsír:43,5 gr; Tzs:6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1795 kj /427 kc; Feh:38,5 gr; Szh:104gr;Cuk:11,7gr;Só:21,6gr;Zsír:35,7 gr; Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2352 kj /560 kc; Feh:42,7 gr; Szh:214gr;Cuk:64,5gr;Só:6,6gr;Zsír:37,7 gr; Tzs:7,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1981 kj /472 kc; Feh:55,1 gr; Szh:148gr;Cuk:14,8gr;Só:4,1gr;Zsír:70,5 gr; Tzs:1,3 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: 2019.03.25. - 2019.03.29. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év**

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

	2019.03.25. hétfő	2019.03.26. kedd	2019.03.27. szerda	2019.03.28. csütörtök	2019.03.29. péntek	2019.03.30. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Baromfi sonka diák zsemle *1*</b> Tea Hella 50% növényi margarin</p> <p><i>En: 366 kj /87 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:70gr;Cuk:50,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> Hella 50% növényi margarin Narancslé (100%-os) Párizsi szalámi</p> <p><i>En: 273 kj /65 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:37gr;Cuk:42,6gr;Só:0,6 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>Olasz felvágott magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11*</b> Paradicsom Hella 50% növényi margarin</p> <p><i>En: 254 kj /61 kc; Feh: 7 gr; Szh:25gr;Cuk:1gr;Só:6,7 gr; Zsír:11,3gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>	<p><b>Virsli mustárral *1,10*</b> Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea</p> <p><i>En: 923 kj /220 kc; Feh: 15,1 gr; Szh:98gr;Cuk:50,6gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Mustár</p>	<p><b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> Ausztri felvágott Pritamin paprika Delma light Tápszert Humana</p> <p><i>En: 657 kj /156 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:45gr;Cuk:2,8gr;Só:12,6 gr; Zsír:44,8gr;Tzs:0gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	
<b>E b é d</b>	<p><b>Lencsegulyás *1*</b> Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* Alma sárgabarack dzsem 70% gyümölcs</p> <p><i>En: 1107 kj /264 kc; Feh: 35,6 gr; Szh:167gr;Cuk:54,1gr;Só:3,2 gr; Zsír:16,7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p><b>Daragaluskaleves *3,9*</b> Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertés sült Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1105 kj /263 kc; Feh: 26,8 gr; Szh:90gr;Cuk:20,7gr;Só:2,5 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p><b>Karfiollevés *1,3*</b> Aprópecsenye Hagymás burgonya Csemege uborka</p> <p><i>En: 1110 kj /264 kc; Feh: 22,3 gr; Szh:61gr;Cuk:1,1gr;Só:14,1 gr; Zsír:14,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p><b>Lebbencsleves *1,3*</b> Tejmentes zöldbabfőzelék *1* Pulykapörkölt *1* Kenyér (fehér) *1* Alma</p> <p><i>En: 993 kj /237 kc; Feh: 19,3 gr; Szh:75gr;Cuk:11,4gr;Só:3,9 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p><b>Húsleves *1,3,9*</b> őszibarackos csirkemell *1,7* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*</p> <p><i>En: 1230 kj /293 kc; Feh: 39,6 gr; Szh:93gr;Cuk:3,2gr;Só:2,8 gr; Zsír:54,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámag</p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Májkrémes szendvics *1*</b> Paradicsom</p> <p><i>En: 321 kj /76 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:59gr;Cuk:2,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>Kenyér(korpás) *1*</b> Zala felvágott Uborka *6*</p> <p><i>En: 174 kj /41 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:23gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:10,7gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p><b>diák korpás zsemle *1*</b> Kenőmájás Pritamin paprika</p> <p><i>En: 127 kj /30 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>Olasz felvágott Kenyér(korpás) *1*</b> Lilahagyma Hella 50% növényi margarin</p> <p><i>En: 212 kj /50 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:29gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>Graham kifli *1,7*</b> Hella 50% növényi margarin Retek</p> <p><i>En: 206 kj /49 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:29gr;Cuk:1,5gr;Só:0 gr; Zsír:5,6gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
	<p><i>En: 1794 kj /427 kc; Feh:51,6 gr;Szh:296gr;Cuk:106,7gr;Só:5,5gr;Zsír:25,4 gr;Tzs:4,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1552 kj /370 kc; Feh:39,7 gr;Szh:149gr;Cuk:63,7gr;Só:4,7gr;Zsír:32,5 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1490 kj /355 kc; Feh:33,8 gr;Szh:105gr;Cuk:2,3gr;Só:21,3gr;Zsír:29 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2128 kj /507 kc; Feh:40 gr;Szh:202gr;Cuk:62,1gr;Só:7,4gr;Zsír:35,4 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2093 kj /498 kc; Feh:52,8 gr;Szh:167gr;Cuk:7,5gr;Só:15,5gr;Zsír:104,6 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:68 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: 2019.03.25. - 2019.03.29. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év**

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

	2019.03.25. hétfő	2019.03.26. kedd	2019.03.27. szerda	2019.03.28. csütörtök	2019.03.29. péntek	2019.03.30. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p>tömlős sajt *7* diák zsemle *1* Tea</p> <p>En: 508 kj /121 kc; Feh: 12 gr; Szh:75gr;Cuk:52,8gr;Só:1,6 gr; Zsír:17,5gr;Tzs:13gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Fonott kalács *1,3,7* Narancslé (100%-os) Hella 50% növényi margarin</p> <p>En: 252 kj /60 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:39gr;Cuk:45,7gr;Só:0,3 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Olasz felvágott magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Paradicsom Kakaó *7* Hella 50% növényi margarin</p> <p>En: 697 kj /166 kc; Feh: 12,4 gr; Szh:44gr;Cuk:11gr;Só:6,7 gr; Zsír:15gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>	<p>Virslí Kenyer teljeskiörlésű *1* Ásványvíz</p> <p>En: 209 kj /50 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:25gr;Cuk:0,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén</p>	<p>Teljes kiörlésű zsemle *1,6* Ausztri felvágott Pritamin paprika Delma light tejeskávé *7*</p> <p>En: 699 kj /166 kc; Feh: 13,2 gr; Szh:58gr;Cuk:10,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
<b>E b é d</b>	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyer teljeskiörlésű *1* Grízes tészta *1,3* Alma sárgabarack dzsem 70% gyümölcs</p> <p>En: 1039 kj /247 kc; Feh: 26 gr; Szh:142gr;Cuk:54,4gr;Só:2,6 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Daragaluskaleves *3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Kenyer teljeskiörlésű *1* Mandarin Sertés sült</p> <p>En: 1105 kj /263 kc; Feh: 26,8 gr; Szh:90gr;Cuk:20,7gr;Só:2,5 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Karfiolleves *1,3* Aprópecsenye Hagymás burgonya Csemege uborka</p> <p>En: 1110 kj /264 kc; Feh: 22,3 gr; Szh:61gr;Cuk:1,1gr;Só:14,1 gr; Zsír:14,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Tarhonyaleves *1,9* Zöldbabfőzelék *1,7* Kenyer (fehér) *1* Alma Pulykapörkölt *1*</p> <p>En: 1190 kj /283 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:87gr;Cuk:13,8gr;Só:2,9 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>	<p>Húsleves *1,3,9* őszibarackos csirkemell *1,7* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*</p> <p>En: 1230 kj /293 kc; Feh: 39,6 gr; Szh:93gr;Cuk:3,2gr;Só:2,8 gr; Zsír:54,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámag</p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p>Májkrémes szendvics *1* Paradicsom</p> <p>En: 321 kj /76 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:59gr;Cuk:2,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén</p>	<p>Zala felvágott Kenyer(korpás) *1* Uborka *6*</p> <p>En: 201 kj /48 kc; Feh: 7 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>diák korpás zsemle *1* Trappista sajt *7* Pritamin paprika</p> <p>En: 125 kj /30 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Olasz felvágott Kenyer(korpás) *1* Lilahagyma Hella 50% növényi margarin</p> <p>En: 212 kj /50 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:29gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén</p>	<p>Graham kifli *1,7* kockasajt natúr *7* Retek</p> <p>En: 183 kj /44 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:30gr;Cuk:2,1gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	
	<p>En: 1868 kj /445 kc; Feh:47,4 gr;Szh:277gr;Cuk:109,6gr;Só:5,6gr;Zsír: :33,3 gr;Tzs:15,6 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 1558 kj /371 kc; Feh:37,9 gr;Szh:156gr;Cuk:66,8gr;Só:4,6gr;Zsír: :31,3 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 1931 kj /460 kc; Feh:40,2 gr;Szh:124gr;Cuk:12,3gr;Só:21,3gr;Zsír: :32,1 gr;Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 1611 kj /384 kc; Feh:33,7 gr;Szh:142gr;Cuk:13,9gr;Só:5gr;Zsír:27 :3 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 2112 kj /503 kc; Feh:58,1 gr;Szh:181gr;Cuk:15,6gr;Só:5gr;Zsír:68 :3 gr;Tzs:1,1 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.03.25. - 2019.03.29. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2019.03.25. hétfő	2019.03.26. kedd	2019.03.27. szerda	2019.03.28. csütörtök	2019.03.29. péntek	2019.03.30. szombat
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>tömlős sajt *7*</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Gyümölcsle 100%-os alma</b>  <i>En: 913 kj /217 kc; Feh: 17,1 gr; Szh:88gr;Cuk:27,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:13,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Fonott kalács *1,3,7*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</b>  <i>En: 589 kj /140 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:37gr;Cuk:3,9gr;Só:0,3 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Olasz felvágott</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75</b> <b>*1,11*</b> <b>Paradicsom</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 697 kj /166 kc; Feh: 12,4 gr; Szh:44gr;Cuk:11gr;Só:6,7 gr; Zsír:15gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>Virsli mustárral *1,10*</b> <b>Kenyer teljeskiörlésű *1*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 1269 kj /302 kc; Feh: 18,8 gr; Szh:80gr;Cuk:9,6gr;Só:3,6 gr; Zsír:16,7gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Mustár</i>	<b>Teljes kiörlésű zsemle *1,6*</b> <b>Ausztri felvágott</b> <b>Delma light</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Tejescávé *7*</b>  <i>En: 746 kj /178 kc; Feh: 14,9 gr; Szh:58gr;Cuk:10,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Lencsegulyás *1*</b> <b>Kenyer teljeskiörlésű *1*</b> <b>nudli *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1412 kj /336 kc; Feh: 29,9 gr; Szh:123gr;Cuk:21,7gr;Só:7,1 gr; Zsír:28,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Daragaluskaleves *3,9*</b> <b>Székelykáposzta *1,7*</b> <b>Kenyer teljeskiörlésű *1*</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 1414 kj /337 kc; Feh: 25,8 gr; Szh:92gr;Cuk:11,1gr;Só:3 gr; Zsír:22,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Póréhagyma krémleves *7*</b> <b>Aprópecsenye</b> <b>Hagymás burgonya</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 1027 kj /245 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:45gr;Cuk:0,5gr;Só:16,9 gr; Zsír:15,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Tej</i>	<b>Tarhonyaleves *1,9*</b> <b>Zöldbabfőzelék *1,7*</b> <b>Pulykapörkölt *1*</b> <b>Kenyer (fehér) *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1596 kj /380 kc; Feh: 30 gr; Szh:102gr;Cuk:14gr;Só:2,8 gr; Zsír:16,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	<b>Húsleves *1,3,9*</b> <b>őszibarackos csirkemell *1,7*</b> <b>Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*</b>  <i>En: 1476 kj /352 kc; Feh: 51,3 gr; Szh:114gr;Cuk:4,5gr;Só:3,1 gr; Zsír:61,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámag</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Májkrémés szendvics *1*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 329 kj /78 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:60gr;Cuk:2,7gr;Só:1,5 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Zala felvágott</b> <b>Kenyer(korpás) *1*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 225 kj /54 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:2,1 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Korpás zsemle 56g *1*</b> <b>Trappista sajt *7*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Delma light</b>  <i>En: 271 kj /65 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:34gr;Cuk:0,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Olasz felvágott</b> <b>Kenyer(korpás) *1*</b> <b>Lilahagyma</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b>  <i>En: 239 kj /57 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:10,4gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Graham kifli *1,7*</b> <b>kockasajt natúr *7*</b> <b>Retek</b>  <i>En: 183 kj /44 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:30gr;Cuk:2,1gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 2654 kj /632 kc; Feh:56,8 gr; Szh:271gr;Cuk:51,7gr;Só:11gr;Zsír:49,1 gr; Tzs:16,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2228 kj /530 kc; Feh:43,8 gr; Szh:157gr;Cuk:15,4gr;Só:5,4gr;Zsír:46,9 gr; Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1996 kj /475 kc; Feh:43,7 gr; Szh:124gr;Cuk:11,8gr;Só:25,8gr;Zsír:40,1 gr; Tzs:8,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3105 kj /739 kc; Feh:55,6 gr; Szh:211gr;Cuk:23,8gr;Só:7,5gr;Zsír:43,4 gr; Tzs:7,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2406 kj /573 kc; Feh:71,4 gr; Szh:202gr;Cuk:16,9gr;Só:5,3gr;Zsír:80 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.

Alíírás:

## Heti étlap: 2019.03.25. - 2019.03.29. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.03.25. hétfő	2019.03.26. kedd	2019.03.27. szerda	2019.03.28. csütörtök	2019.03.29. péntek	2019.03.30. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>tömlős sajt *7*</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Gyümölcsle 100%-os alma</b></p> <p><i>En: 913 kj /217 kc; Feh: 17,1 gr; Szh:88gr;Cuk:27,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:13,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Fonott kalács *1,3,7*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</b></p> <p><i>En: 285 kj /68 kc; Feh: 4,2 gr; Szh:28gr;Cuk:3,9gr;Só:0,4 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p><b>Olasz felvágott</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75</b> <b>*1,11*</b> <b>Paradicsom</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Kakaó *7*</b></p> <p><i>En: 787 kj /187 kc; Feh: 13,1 gr; Szh:45gr;Cuk:11gr;Só:6,7 gr; Zsír:20,4gr;Tzs:5,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>	<p><b>Virsli mustárral *1,10*</b> <b>Kenyer teljeskiörlésű *1*</b> <b>Tea</b></p> <p><i>En: 1266 kj /301 kc; Feh: 18,7 gr; Szh:80gr;Cuk:10gr;Só:3,5 gr; Zsír:16,6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Mustár</i></p>	<p><b>Teljes kiörlésű zsemle *1,6*</b> <b>Ausztri felvágott</b> <b>Delma light</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Tejescávé *7*</b></p> <p><i>En: 746 kj /178 kc; Feh: 14,9 gr; Szh:58gr;Cuk:10,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	
<b>E b é d</b>	<p><b>Lencsegulyás *1*</b> <b>Kenyer teljeskiörlésű *1*</b> <b>nudli *1*</b> <b>Alma</b></p> <p><i>En: 1462 kj /348 kc; Feh: 32,9 gr; Szh:129gr;Cuk:21,8gr;Só:12,4 gr; Zsír:29,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p><b>Daragaluskaleves *3,9*</b> <b>Székelykáposzta *1,7*</b> <b>Kenyer teljeskiörlésű *1*</b> <b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 1781 kj /424 kc; Feh: 28,7 gr; Szh:114gr;Cuk:11,1gr;Só:3 gr; Zsír:22,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p><b>Póréhagyma krémleves *7*</b> <b>Aprópecsenye</b> <b>Hagymás burgonya</b> <b>Csemege uborka</b></p> <p><i>En: 1161 kj /277 kc; Feh: 23,6 gr; Szh:50gr;Cuk:0,6gr;Só:20,2 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Tej</i></p>	<p><b>Tarhonyaleves *1,9*</b> <b>Zöldbabfőzelék *1,7*</b> <b>Pulykapörkölt *1*</b> <b>Kenyer (fehér) *1*</b> <b>Alma</b></p> <p><i>En: 1760 kj /419 kc; Feh: 33,6 gr; Szh:110gr;Cuk:14gr;Só:2,9 gr; Zsír:17,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Zeller</i></p>	<p><b>Húsleves *1,3,9*</b> <b>őszibarackos csirkemell *1,7*</b> <b>Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*</b></p> <p><i>En: 1547 kj /368 kc; Feh: 53,2 gr; Szh:115gr;Cuk:4,5gr;Só:17,4 gr; Zsír:65,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezámag</i></p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Májkrémes szendvics *1*</b> <b>Paradicsom</b></p> <p><i>En: 329 kj /78 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:60gr;Cuk:2,7gr;Só:1,5 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p><b>Zala felvágott</b> <b>Kenyer(korpás) *1*</b> <b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 225 kj /54 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:2,1 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p><b>Korpás zsemle 56g *1*</b> <b>Trappista sajt *7*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Delma light</b></p> <p><i>En: 271 kj /65 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:34gr;Cuk:0,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Olasz felvágott</b> <b>Kenyer(korpás) *1*</b> <b>Lilahagyma</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b></p> <p><i>En: 311 kj /74 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:5,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p><b>Graham kifli *1,7*</b> <b>kockasajt natúr *7*</b> <b>Retek</b></p> <p><i>En: 183 kj /44 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:30gr;Cuk:2,1gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
	<p><i>En: 2704 kj /644 kc; Feh:59,8 gr; Szh:277gr;Cuk:51,8gr;Só:16,3gr;Zsír:50 gr; Tzs:16,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2290 kj /545 kc; Feh:41,2 gr; Szh:170gr;Cuk:15,4gr;Só:5,4gr;Zsír:49,5 gr; Tzs:8,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2220 kj /528 kc; Feh:47,2 gr; Szh:130gr;Cuk:12gr;Só:29,1gr;Zsír:50,2 gr; Tzs:11,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3337 kj /794 kc; Feh:60 gr; Szh:225gr;Cuk:24,2gr;Só:7,8gr;Zsír:49,5 gr; Tzs:9,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2476 kj /590 kc; Feh:73,3 gr; Szh:203gr;Cuk:16,9gr;Só:19,5gr;Zsír:84,3 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: 2019.03.25. - 2019.03.29. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.03.25. hétfő	2019.03.26. kedd	2019.03.27. szerda	2019.03.28. csütörtök	2019.03.29. péntek	2019.03.30. szombat
<b>Ebéd</b>	<p><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <b>Grízes tészta *1,3*</b>  <b>Alma sárgabarack dzsem</b>  <b>70% gyümölcs</b></p>	<p><b>Daragaluskaleves *3,9*</b>  <b>Székelykáposzta *1,7*</b>  <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <b>Mandarin</b></p>	<p><b>Póréhagyma krémleves *7*</b>  <b>Aprópecsenye</b>  <b>Hagymás burgonya</b>  <b>Csemege uborka</b></p>	<p><b>Tarhonyaleves *1,9*</b>  <b>Zöldbabfőzelék *1,7*</b>  <b>Pulykapörkölt *1*</b>  <b>Kenyér (fehér) *1*</b>  <b>Alma</b></p>	<p><b>Húsleves *1,3,9*</b>  <b>őszibarackos csirkemell *1,7*</b>  <b>Zöldfűszeres bulgur *6,8,11*</b></p>	
	<p><i>En: 1402 kj /334 kc;  Feh: 18,8 gr;  Szh:224gr;Cuk:106,7g  r;Só:3,1 gr;  Zsír:22,3gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p><i>En: 2514 kj /599 kc;  Feh: 42,5 gr;  Szh:154gr;Cuk:21,4gr;  Só:4,6 gr;  Zsír:37gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p><i>En: 1264 kj /301 kc;  Feh: 28,2 gr;  Szh:53gr;Cuk:0,8gr;Só:22,3 gr;  Zsír:25,4gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Tej</i></p>	<p><i>En: 2565 kj /611 kc;  Feh: 46,7 gr;  Szh:137gr;Cuk:25,4gr;  Só:5,7 gr;  Zsír:41,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Zeller</i></p>	<p><i>En: 2053 kj /489 kc;  Feh: 74,5 gr;  Szh:143gr;Cuk:5,1gr;Só:7,6 gr;  Zsír:90,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Szezám</i></p>	
<b>Tápérték össz.</b>	<p><i>En: 1402 kj /334 kc;  Feh:18,8 gr;Szh:224gr;Cuk:106,7gr;Só:3,1gr;Zsír:22,3 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2514 kj /599 kc;  Feh:42,5 gr;Szh:154gr;Cuk:21,4 gr;Só:4,6gr;Zsír:37 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1264 kj /301 kc;  Feh:28,2 gr;Szh:53gr;Cuk:0,8gr;Só:22,3gr;Zsír:25,4 gr;Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2565 kj /611 kc;  Feh:46,7 gr;Szh:137gr;Cuk:25,4 gr;Só:5,7gr;Zsír:41,7 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2053 kj /489 kc;  Feh:74,5 gr;Szh:143gr;Cuk:5,1gr;Só:7,6gr;Zsír:90,5 gr;Tzs:0 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: