

**Heti étlap: 2019.04.01. - 2019.04.09. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.04.01. hétfő	2019.04.02. kedd	2019.04.03. szerda	2019.04.04. csütörtök	2019.04.05. péntek	2019.04.06. szombat
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tea</b>  <i>En: 343 kj /82 kc; Feh: 4 gr; Szh:70gr;Cuk:50,1gr;Só:0,6 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Baconos csavartrúd 100g</b> <b>*1,7,11*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 598 kj /142 kc; Feh: 10,9 gr; Szh:32gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:14,5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>kockasajt natúr *7*</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75</b> <b>*1,11*</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 594 kj /141 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:44gr;Cuk:10,6gr;Só:6,7 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Főtt tojás *3*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>karamellástej *7*</b>  <i>En: 902 kj /215 kc; Feh: 15,6 gr; Szh:38gr;Cuk:0,7gr;Só:0,7 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Gabonapehely *1,7*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 1140 kj /271 kc; Feh: 21,4 gr; Szh:168gr;Cuk:58gr;Só:1,7 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Tárkonyos zöldségleves</b> <b>tejfőlösen *1,3,6,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Túrós tészta *1,3,7*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1572 kj /374 kc; Feh: 18,8 gr; Szh:81gr;Cuk:12,9gr;Só:2,6 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Burgonyaleves tejfőlös *7,9*</b> <b>Csirkemell párizsiasan *1,3,7*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 1020 kj /243 kc; Feh: 20,3 gr; Szh:70gr;Cuk:13,7gr;Só:2,7 gr; Zsír:40,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Gombaleves *1,3*</b> <b>Lencsefőzelék *1,7*</b> <b>Virsli</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 923 kj /220 kc; Feh: 24,3 gr; Szh:74gr;Cuk:2,9gr;Só:3,1 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Brokkoli krémleves *1,3,7*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 688 kj /164 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:44gr;Cuk:2,9gr;Só:2,1 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Káposztagyulás</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tejbegríz *7*</b>  <i>En: 676 kj /161 kc; Feh: 17,9 gr; Szh:58gr;Cuk:10,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Vajkrém *7*</b> <b>diák korpás zsemle *1*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 278 kj /66 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:20gr;Cuk:1,1gr;Só:0,5 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Delma light</b> <b>Retek</b>  <i>En: 175 kj /42 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Baromfi sonka</b> <b>diák zsemle *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 170 kj /41 kc; Feh: 6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,5 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Narancs</b> <b>Sajtos kifli *1,7*</b>  <i>En: 369 kj /88 kc; Feh: 3 gr; Szh:18gr;Cuk:4gr;Só:0,9 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Póréhagyma</b> <b>csirkemell sonka</b> <b>Delma light</b> <b>Diák szezámagos zsemle</b> <b>*1,7,11*</b>  <i>En: 176 kj /42 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:20gr;Cuk:0,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:3,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	
	<i>En: 2193 kj /522 kc; Feh:26,3 gr;Szh:171gr;Cuk:64,1gr;Só:3,7gr;Zsír:21,3 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1793 kj /427 kc; Feh:36,7 gr;Szh:121gr;Cuk:14,3gr;Só:4,6gr;Zsír:61,5 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1686 kj /402 kc; Feh:41 gr;Szh:136gr;Cuk:14,1gr;Só:11,2gr;Zsír:37,4 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1958 kj /466 kc; Feh:33,2 gr;Szh:99gr;Cuk:7,6gr;Só:3,6gr;Zsír:30,3 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1992 kj /474 kc; Feh:45,6 gr;Szh:246gr;Cuk:68,7gr;Só:5gr;Zsír:20,7 gr;Tzs:1,4 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: 2019.04.01. - 2019.04.05. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.04.01. hétfő	2019.04.02. kedd	2019.04.03. szerda	2019.04.04. csütörtök	2019.04.05. péntek	2019.04.06. szombat	
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tápszer Humana</b>  <i>En: 248 kj /59 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:36gr;Cuk:2,6gr;Só:0,9 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:68 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Delma light</b> <b>Tea</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 347 kj /83 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:72gr;Cuk:50,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>pirítós kenyér *1*</b> <b>Tea</b> <b>Delma light</b>  <i>En: 407 kj /97 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:82gr;Cuk:50gr;Só:1,4 gr; Zsír:5,7gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>Tápszer Humana</b>  <i>En: 304 kj /72 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:35gr;Cuk:2,5gr;Só:0,7 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:68 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>Tápszer Humana</b>  <i>En: 304 kj /72 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:35gr;Cuk:2,5gr;Só:0,7 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:68 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>		
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b> <b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b> <b>Alma</b>  <i>En: 796 kj /190 kc; Feh: 13 gr; Szh:97gr;Cuk:26,7gr;Só:2 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Burgonyaleves tápszerrel *9*</b> <b>Natur csirkemell *1,9,11*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 893 kj /213 kc; Feh: 16,4 gr; Szh:84gr;Cuk:17,1gr;Só:3,9 gr; Zsír:12,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:71 gr</i>  <i>Glutén, Zeller, Szezámag</i>	<b>Gombaleves *1,3*</b> <b>Burgonya főzelék tejmentes *1*</b> <b>Virsli</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1312 kj /312 kc; Feh: 17,4 gr; Szh:98gr;Cuk:13,5gr;Só:2,7 gr; Zsír:13gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Sárgaborsópüréleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 604 kj /144 kc; Feh: 20,6 gr; Szh:72gr;Cuk:0,7gr;Só:2,7 gr; Zsír:13,3gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Káposztagulyás</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b>  <i>En: 711 kj /169 kc; Feh: 22,4 gr; Szh:91gr;Cuk:10,9gr;Só:3,2 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:0,8gr;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>Hella 50% növényi margarin</b> <b>diák korpás zsemle *1*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 166 kj /39 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:20gr;Cuk:1,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Retek</b>  <i>En: 220 kj /52 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,6gr;Só:0,8 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Baromfi sonka</b> <b>diák zsemle *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 170 kj /41 kc; Feh: 6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,5 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Narancs</b> <b>Májkrémes szendvics *1*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 400 kj /95 kc; Feh: 9,9 gr; Szh:66gr;Cuk:5,4gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Diák szezámagos zsemle</b> <b>*1,7,11*</b> <b>Delma light</b> <b>csirkemell sonka</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 148 kj /35 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:19gr;Cuk:0,6gr;Só:2 gr; Zsír:9,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Szezámag</i>		
	<i>En: 1210 kj /288 kc; Feh:22,7 gr;Szh:153gr;Cuk:30,4gr;Só:3,3gr;Zsír:12,4 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1460 kj /348 kc; Feh:25,8 gr;Szh:177gr;Cuk:67,8gr;Só:5,5gr;Zsír:26 gr;Tzs:6,1 gr;Kalc:71 gr</i>	<i>En: 1889 kj /450 kc; Feh:29 gr;Szh:198gr;Cuk:64,1gr;Só:5,5gr;Zsír:31,1 gr;Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1308 kj /312 kc; Feh:36,8 gr;Szh:173gr;Cuk:8,6gr;Só:4,8gr;Zsír:23,1 gr;Tzs:7 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1162 kj /277 kc; Feh:34,7 gr;Szh:144gr;Cuk:14gr;Só:5,9gr;Zsír:28 gr;Tzs:5,6 gr;Kalc:68 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: 2019.04.01. - 2019.04.05. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év**

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

	2019.04.01. hétfő	2019.04.02. kedd	2019.04.03. szerda	2019.04.04. csütörtök	2019.04.05. péntek	2019.04.06. szombat
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tea</b>  <i>En: 368 kj /88 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:75gr;Cuk:50,1gr;Só:0,7 gr; Zsír:3gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Baconos csavartrúd 100g</b> <b>*1,7,11*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 234 kj /56 kc; Feh: 1,3 gr; Szh:54gr;Cuk:50gr;Só:0 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>Medvesajt (háromszög) *7*</b> <b>Tea</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2010 kj /479 kc; Feh: 22,8 gr; Szh:83gr;Cuk:50gr;Só:2,4 gr; Zsír:38gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>karamellástej *7*</b>  <i>En: 628 kj /149 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:38gr;Cuk:0,7gr;Só:0,7 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Gabonapehely *1*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 353 kj /84 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:13gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Tárkonyos zöldségleves</b> <b>tejfőlésen *1,3,6,7*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b> <b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b> <b>Alma</b>  <i>En: 615 kj /147 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:79gr;Cuk:26,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Burgonyaleves tejfőlés *7,9*</b> <b>Natur csirkemell *1,9,11*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 455 kj /108 kc; Feh: 12,9 gr; Szh:54gr;Cuk:1,7gr;Só:2,5 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</i>	<b>Gombaleves *1,3*</b> <b>Burgonya főzelék *1,7*</b> <b>Virslis</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1308 kj /311 kc; Feh: 16,3 gr; Szh:90gr;Cuk:13,9gr;Só:2,6 gr; Zsír:13,4gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Brokkoli krémleves *1,3,7*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Almakompót</b>  <i>En: 766 kj /182 kc; Feh: 14,3 gr; Szh:57gr;Cuk:15,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Káposztagyulás</b> <b>Tejbegríz *7*</b>  <i>En: 676 kj /161 kc; Feh: 17,9 gr; Szh:58gr;Cuk:10,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>diák korpás zsemle *1*</b> <b>Retek</b>  <i>En: 158 kj /38 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:20gr;Cuk:0,5gr;Só:0,4 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 201 kj /48 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,6gr;Só:1,4 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Baromfi sonka</b> <b>diák zsemle *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 170 kj /41 kc; Feh: 6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,5 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Narancs</b> <b>Sajtos kifli *1,7*</b>  <i>En: 369 kj /88 kc; Feh: 3 gr; Szh:18gr;Cuk:4gr;Só:0,9 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Póréhagyma</b> <b>Diák szezámagos zsemle</b> <b>*1,7,11*</b> <b>Delma light</b> <b>csirkemell sonka</b>  <i>En: 176 kj /42 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:20gr;Cuk:0,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:3,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	
	<i>En: 1141 kj /272 kc; Feh:18,2 gr;Szh:173gr;Cuk:76,9gr;Só:3,6gr;Zsír:14,9 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 891 kj /212 kc; Feh:19,8 gr;Szh:128gr;Cuk:52,3gr;Só:3,9gr;Zsír:20,4 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3488 kj /830 kc; Feh:45,2 gr;Szh:192gr;Cuk:64,4gr;Só:6,4gr;Zsír:63,9 gr;Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1762 kj /419 kc; Feh:27,9 gr;Szh:113gr;Cuk:20,2gr;Só:3,3gr;Zsír:26,3 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1204 kj /287 kc; Feh:27,7 gr;Szh:91gr;Cuk:10,7gr;Só:3,3gr;Zsír:15,3 gr;Tzs:0,8 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: 2019.04.01. - 2019.04.05. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2019.04.01. hétfő	2019.04.02. kedd	2019.04.03. szerda	2019.04.04. csütörtök	2019.04.05. péntek	2019.04.06. szombat
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tea</b>  <i>En: 229 kj /55 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:37gr;Cuk:8,6gr;Só:0,9 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Baconos csavartrúd 100g</b> <b>*1,7,11*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 808 kj /192 kc; Feh: 15,7 gr; Szh:53gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:26gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>kockasajt natúr *7*</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75</b> <b>*1,11*</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 594 kj /141 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:44gr;Cuk:10,6gr;Só:6,7 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Karamellástej *7*</b> <b>Főtt tojás *3*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 979 kj /233 kc; Feh: 15,6 gr; Szh:57gr;Cuk:20gr;Só:0,7 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Vajkrém *7*</b> <b>Kifli *1,7*</b> <b>Póréhagyma</b>  <i>En: 777 kj /185 kc; Feh: 12 gr; Szh:49gr;Cuk:1,7gr;Só:0,7 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Túrós tészta *1,3,7*</b> <b>Tárkonyos zöldségleves</b> <b>tejfőlösen *1,3,6,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1818 kj /433 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:89gr;Cuk:13,2gr;Só:2,7 gr; Zsír:17gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Burgonyaleves tejfőlős *7,9*</b> <b>Csirkemell párizsiasan *1,3,7*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 1141 kj /272 kc; Feh: 24,6 gr; Szh:84gr;Cuk:13,7gr;Só:3,1 gr; Zsír:43,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Gombaleves *1,3*</b> <b>Lencsefőzelék *1,7*</b> <b>Virsli</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1045 kj /249 kc; Feh: 28,9 gr; Szh:88gr;Cuk:3,5gr;Só:3,1 gr; Zsír:19,8gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Brokkoli krémleves *1,3,7*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 843 kj /201 kc; Feh: 18,9 gr; Szh:58gr;Cuk:3,1gr;Só:2,3 gr; Zsír:20,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Káposztagulyás</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tejbegríz *7*</b>  <i>En: 840 kj /200 kc; Feh: 21 gr; Szh:59gr;Cuk:0,5gr;Só:2,2 gr; Zsír:14,1gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Vajkrém *7*</b> <b>Korpás zsemle 56g *1*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 358 kj /85 kc; Feh: 6 gr; Szh:36gr;Cuk:1,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Delma light</b> <b>Retek</b>  <i>En: 265 kj /63 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:39gr;Cuk:0,7gr;Só:1,6 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Baromfi sonka</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 358 kj /85 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:58gr;Cuk:1gr;Só:2,3 gr; Zsír:13,1gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Narancs</b> <b>Sajtos kifli *1,7*</b>  <i>En: 657 kj /156 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:30gr;Cuk:4gr;Só:1,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Uborka *6*</b> <b>Szezámagos zsemle *1,7,11*</b> <b>Delma light</b> <b>csirkemell sonka</b>  <i>En: 256 kj /61 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:37gr;Cuk:0,8gr;Só:3,1 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Szezámag</i>	
	<i>En: 2406 kj /573 kc; Feh:31,5 gr; Szh:161gr;Cuk:23gr;Só:4,5gr;Zsír:25,7 gr; Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2214 kj /527 kc; Feh:48,6 gr; Szh:176gr;Cuk:14,4gr;Só:5,7gr;Zsír:75,6 gr; Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1997 kj /475 kc; Feh:51,1 gr; Szh:190gr;Cuk:15,1gr;Só:12,1gr;Zsír:39,7 gr; Tzs:7,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2478 kj /590 kc; Feh:40 gr; Szh:145gr;Cuk:27,1gr;Só:4,8gr;Zsír:37,2 gr; Tzs:5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1873 kj /446 kc; Feh:41,5 gr; Szh:145gr;Cuk:3gr;Só:6gr;Zsír:34,4 gr; Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr</i>	

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.04.01. - 2019.04.05. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2019.04.01. hétfő	2019.04.02. kedd	2019.04.03. szerda	2019.04.04. csütörtök	2019.04.05. péntek	2019.04.06. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér (fehér) *1* Zöldpaprika Tea  <i>En: 245 kj /58 kc; Feh: 4,9 gr; Szh:43gr;Cuk:9gr;Só:0,9 gr; Zsír:3gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Baconos csavartrúd 100g *1,7,11* Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*  <i>En: 808 kj /192 kc; Feh: 15,7 gr; Szh:53gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:26gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej, Szezámag	kockasajt natúr *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Kakaó *7*  <i>En: 638 kj /152 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:45gr;Cuk:10,6gr;Só:6,7 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej, Szezámag	Hella 70 % növényi margarin *6* Karamellástej *7* Főtt tojás *3* Póréhagyma Kenyér teljeskiőrlésű *1*  <i>En: 1067 kj /254 kc; Feh: 16,4 gr; Szh:62gr;Cuk:20gr;Só:0,8 gr; Zsír:21,8gr;Tzs:8,9gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Vajkrém *7* Kifli *1,7* Póréhagyma Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*  <i>En: 935 kj /223 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:49gr;Cuk:1,7gr;Só:0,9 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	
<b>E b é d</b>	Túrós tészta *1,3,7* Tárkonyos zöldségleves tejfőlösen *1,3,6,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Alma  <i>En: 2066 kj /492 kc; Feh: 23,3 gr; Szh:98gr;Cuk:13,6gr;Só:3,1 gr; Zsír:20,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Burgonyaleves tejfőlös *7,9* Csirkemell párizsiasan *1,3,7* Párolt rizs kukoricával Cékla  <i>En: 1267 kj /302 kc; Feh: 27,4 gr; Szh:88gr;Cuk:13,7gr;Só:3,4 gr; Zsír:53,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Gombaleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Virslis Kenyér teljeskiőrlésű *1*  <i>En: 1451 kj /346 kc; Feh: 40,7 gr; Szh:117gr;Cuk:3,8gr;Só:3,5 gr; Zsír:27gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Brokkoli krémleves *1,3,7* Tarhonyás hús *1* Csemege uborka  <i>En: 1032 kj /246 kc; Feh: 26,2 gr; Szh:76gr;Cuk:4,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:26gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Káposztagulyás Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7*  <i>En: 915 kj /218 kc; Feh: 23,4 gr; Szh:59gr;Cuk:0,6gr;Só:2,7 gr; Zsír:16,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	
<b>U z s o n n a</b>	Vajkrém *7* Korpás zsemle 56g *1* Paradicsom  <i>En: 516 kj /123 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:36gr;Cuk:1,2gr;Só:1 gr; Zsír:9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Delma light Zala felvágott Retek  <i>En: 265 kj /63 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:39gr;Cuk:0,7gr;Só:1,6 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab	Baromfi sonka Zsemle 56g *1* Hella 50% növényi margarin Uborka *6*  <i>En: 358 kj /85 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:58gr;Cuk:1gr;Só:2,3 gr; Zsír:13,1gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab	Narancs Sajtos kifli *1,7*  <i>En: 737 kj /175 kc; Feh: 6 gr; Szh:36gr;Cuk:8gr;Só:1,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Szezámagos zsemle *1,7,11* Delma light csirkemell sonka Uborka *6*  <i>En: 256 kj /61 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:37gr;Cuk:0,8gr;Só:3,1 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej, Szezámag	
	<i>En: 2827 kj /673 kc; Feh:34,4 gr;Szh:177gr;Cuk:23,9gr;Só:5gr;Zsír:32,5 gr;Tzs:2,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2340 kj /557 kc; Feh:51,4 gr;Szh:180gr;Cuk:14,4gr;Só:6gr;Zsír:85,9 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2448 kj /583 kc; Feh:63,5 gr;Szh:220gr;Cuk:15,4gr;Só:12,5gr;Zsír:47,4 gr;Tzs:8,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2836 kj /675 kc; Feh:48,6 gr;Szh:174gr;Cuk:32,3gr;Só:5gr;Zsír:49,8 gr;Tzs:9,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2105 kj /501 kc; Feh:44 gr;Szh:146gr;Cuk:3,1gr;Só:6,6gr;Zsír:4,1,2 gr;Tzs:1,8 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: 2019.04.01. - 2019.04.05. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.04.01. hétfő	2019.04.02. kedd	2019.04.03. szerda	2019.04.04. csütörtök	2019.04.05. péntek	2019.04.06. szombat
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves tejfölösen *1,3,6,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma	Burgonyaleves tejfölös *7,9* Csirkemell párizsian *1,3,7* Párolt rizs kukoricával Cékla	Gombaleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Virslis Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Brokkoli krémleves *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tarhonyás hús *1* Csemege uborka	Káposztagulyás Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7*	
	En: 2855 kj /680 kc; Feh: 30,7 gr; Szh:136gr;Cuk:26,6gr; Só:5,6 gr; Zsír:34,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	En: 1921 kj /457 kc; Feh: 40,9 gr; Szh:145gr;Cuk:17,2gr; Só:5,9 gr; Zsír:69,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 2092 kj /498 kc; Feh: 56,1 gr; Szh:158gr;Cuk:5,6gr;Só:6,5 gr; Zsír:48,6gr;Tzs:6,6gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	En: 1657 kj /394 kc; Feh: 43,3 gr; Szh:133gr;Cuk:5,1gr;Só:5,2 gr; Zsír:52,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	En: 1241 kj /295 kc; Feh: 28,1 gr; Szh:99gr;Cuk:20,8gr;Só:2,9 gr; Zsír:20gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2855 kj /680 kc; Feh:30,7 gr;Szh:136gr;Cuk:26,6 gr;Só:5,6gr;Zsír:34,8 gr;Tzs:1,3 gr;Kalc:0 gr	En: 1921 kj /457 kc; Feh:40,9 gr;Szh:145gr;Cuk:17,2 gr;Só:5,9gr;Zsír:69,7 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2092 kj /498 kc; Feh:56,1 gr;Szh:158gr;Cuk:5,6gr;Só:6,5gr;Zsír:48,6 gr;Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr	En: 1657 kj /394 kc; Feh:43,3 gr;Szh:133gr;Cuk:5,1gr;Só:5,2gr;Zsír:52,8 gr;Tzs:1,3 gr;Kalc:0 gr	En: 1241 kj /295 kc; Feh:28,1 gr;Szh:99gr;Cuk:20,8gr;Só:2,9gr;Zsír:20 gr;Tzs:0,7 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: