

**Heti étlap: 2019.01.03. - 2019.01.04. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.01.03. csütörtök	2019.01.04. péntek	2019.01.05. szombat	2019.01.06. vasárnap	2019.01.07. hétfő	2019.01.08. kedd
<b>T í z ó r a i</b>	szalámis tekercs 150g *1,3,7* Tea  <i>En: 348 kj /83 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:32gr;Cuk:11,4gr;Só:1,4 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Zala felvágott Kenyér(korpás) *1* Uborka *6* Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*  <i>En: 779 kj /186 kc; Feh: 14,8 gr; Szh:46gr;Cuk:0,3gr;Só:2,3 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej				
<b>E b é d</b>	Tarhonyaleves *1,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Alma  <i>En: 1616 kj /385 kc; Feh: 16,7 gr; Szh:58gr;Cuk:12,3gr;Só:4,2 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej, Zeller	tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Temesvári szelet *1,7* Párolt rizs Csemege uborka Mandarin  <i>En: 2511 kj /598 kc; Feh: 26,4 gr; Szh:82gr;Cuk:9,9gr;Só:5,2 gr; Zsír:19,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej				
<b>U z s o n n a</b>	Diák szezámmagos zsemle *1,7,11* Margarin *7* Zöldpaprika  <i>En: 263 kj /63 kc; Feh: 3 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej, Szezámmag	pizzás csiga 50g *1,7*  <i>En: 182 kj /43 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:21gr;Cuk:1,8gr;Só:0,5 gr; Zsír:9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej				
	<i>En: 2227 kj /530 kc; Feh:24,3 gr; Szh:110gr;Cuk:23,8gr;Só:6gr;Zsír:36 gr; Tzs:1,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3472 kj /827 kc; Feh:44,3 gr; Szh:149gr;Cuk:11,9gr;Só:8gr;Zsír:41,9 gr; Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>				

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.01.03. - 2019.01.04. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2019.01.03. csütörtök	2019.01.04. péntek	2019.01.05. szombat	2019.01.06. vasárnap	2019.01.07. hétfő	2019.01.08. kedd
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	szalámis tekercs 150g *1,3,7*  En: 486 kj /116 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:51gr;Cuk:9,9gr;Só:2,8 gr; Zsír:27gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	Zala felvágott Kenyér(korpás) *1* Uborka *6*  En: 391 kj /93 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:36gr;Cuk:0,3gr;Só:2,3 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab				
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	Tarhonyaleves *1,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Alma  En: 2114 kj /503 kc; Feh: 24 gr; Szh:65gr;Cuk:12,3gr;Só:4,1 gr; Zsír:26,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej, Zeller	tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Temesvári szelet *1,7* Párolt rizs Csemege uborka Mandarin  En: 3185 kj /758 kc; Feh: 31,5 gr; Szh:90gr;Cuk:9,9gr;Só:14,5 gr; Zsír:30,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej				
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	Szezámagos zsemle *1,7,11* Margarin *7* Zöldpaprika  En: 354 kj /84 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:37gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej, Szezámag	Pizzás csiga *1*  En: 1760 kj /419 kc; Feh: 9 gr; Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:21gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén				
	En: 2954 kj /703 kc; Feh:38,9 gr;Szh:154gr;Cuk:22,6gr;Só:7,8gr;Zsír:58,2 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr	En: 5336 kj /1270 kc; Feh:49,2 gr;Szh:168gr;Cuk:10,2gr;Só:19,9gr;Zsír:62,5 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr				

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.01.03. - 2019.01.04. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2019.01.03. csütörtök	2019.01.04. péntek	2019.01.05. szombat	2019.01.06. vasárnap	2019.01.07. hétfő	2019.01.08. kedd
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	szalámis tekercs 150g *1,3,7*  En: 486 kj /116 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:51gr;Cuk:9,9gr;Só:2,8 gr; Zsír:27gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	Zala felvágott Kenyér(korpás) *1* Uborka *6*  En: 391 kj /93 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:36gr;Cuk:0,3gr;Só:2,3 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab				
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	Tarhonyaleves *1,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Alma  En: 2322 kj /553 kc; Feh: 26,4 gr; Szh:67gr;Cuk:12,3gr;Só:4,1 gr; Zsír:31,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej, Zeller	tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Temesvári szelet *1,7* Párolt rizs Csemege uborka Mandarin  En: 3257 kj /775 kc; Feh: 33,2 gr; Szh:106gr;Cuk:9,9gr;Só:14,6 gr; Zsír:24,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej				
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>a</b>	Szezámagos zsemle *1,7,11* Margarin *7* Zöldpaprika  En: 354 kj /84 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:37gr;Cuk:0,4gr;Só:0,8 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej, Szezámag	Pizzás csiga *1*  En: 1760 kj /419 kc; Feh: 9 gr; Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:21gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén				
	En: 3162 kj /753 kc; Feh:41,3 gr; Szh:156gr;Cuk:22,6gr;Só:7,8gr;Zsír:63,2 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr	En: 5408 kj /1288 kc; Feh:51 gr; Szh:184gr;Cuk:10,2gr;Só:20gr;Zsír:56,6 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr				

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.01.02. - 2019.01.04. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.01.02. szerda	2019.01.03. csütörtök	2019.01.04. péntek	2019.01.05. szombat	2019.01.06. vasárnap	2019.01.07. hétfő
<b>Ebéd</b>	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>Sárgarépás csirkemáj *1*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Vegyes savanyúság</b>	<b>Tarhonyaleves *1,9*</b> <b>Tökfőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Alma</b>	<b>tojásleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Temesvári szelet *1,7*</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Csemege uborka</b> <b>Mandarin</b>			
	<i>En: 2697 kj /642 kc;  Feh: 32,6 gr;  Szh:75gr;Cuk:2,1gr;Só:8,6 gr;  Zsír:21,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<i>En: 4153 kj /989 kc;  Feh: 39,9 gr;  Szh:87gr;Cuk:12,7gr;Só:7,8 gr;  Zsír:66,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	<i>En: 5134 kj /1222 kc;  Feh: 47,5 gr;  Szh:158gr;Cuk:19,1gr;Só:15,7 gr;  Zsír:45,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>			
<b>Tápérték össz.</b>	<i>En: 2697 kj /642 kc;  Feh:32,6 gr;Szh:75gr;Cuk:2,1gr;Só:8,6gr;Zsír:21,3 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4153 kj /989 kc;  Feh:39,9 gr;Szh:87gr;Cuk:12,7gr;Só:7,8gr;Zsír:66,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5134 kj /1222 kc;  Feh:47,5 gr;Szh:158gr;Cuk:19,1 gr;Só:15,7gr;Zsír:45,6 gr;Tzs:0 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:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: