

Heti étlap: 2019.05.13. - 2019.05.17. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.05.13. hétfő	2019.05.14. kedd	2019.05.15. szerda	2019.05.16. csütörtök	2019.05.17. péntek	2019.05.18. szombat
T í z ó r a i	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea</p> <p><i>En: 719 kJ /171 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:67gr;Cuk:50,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kakaós kalács *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Delma light</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: 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* Kakaó *7* Pritamin paprika</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>	<p>Tojáskrém *3,7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Póréhagyma tejeskávé *7*</p> <p><i>En: 818 kJ /195 kc; Feh: 10,9 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>	
E b é d	<p>Hüsgombóc leves *1,3* Gránátokca *1,3* Alma</p> <p><i>En: 1440 kJ /343 kc; Feh: 14,9 gr; Szh:83gr;Cuk:12,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Kelkáposztafőzelék *1* Pulykapörkölt *1* Kenyer teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 841 kJ /200 kc; Feh: 22,7 gr; Szh:52gr;Cuk:1gr;Só:2,5 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Kenyér(korpás) *1* Rizses hús Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 430 kJ /102 kc; Feh: 12 gr; Szh:56gr;Cuk:3gr;Só:1,2 gr; Zsír:7,3gr;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>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Mustáros szelet *1,7,10* Burgonyapüré *7* Cékla</p> <p><i>En: 1262 kJ /300 kc; Feh: 27 gr; Szh:73gr;Cuk:18gr;Só:2,5 gr; Zsír:8,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	
U z s o n n a	<p>Diák szezámagos zsemle *1,7,11* Hella 50% növényi margarin vadász felvágott Pritamin paprika</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, Szezámag</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Vajkrém *7* Párizsi szalámi Uborka *6* Mandarin</p> <p><i>En: 510 kJ /121 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:35gr;Cuk:13,8gr;Só:1,2 gr; Zsír:15,9gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Sós kifli *1* Kenőmájás Zöldpaprika Banán</p> <p><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></p> <p>Glutén</p>	<p>sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Narancs</p> <p><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></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Pizzás kifli *1,7,9* Alma</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: 2344 kJ /558 kc; Feh:26,5 gr; Szh:169gr;Cuk:62,7gr;Só:2,8gr;Zsír:24,9 gr; Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1918 kJ /457 kc; Feh:39,1 gr; Szh:125gr;Cuk:18,7gr;Só:4,6gr;Zsír:35,4 gr; Tzs:3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1989 kJ /474 kc; Feh:30,2 gr; Szh:145gr;Cuk:26,6gr;Só:3,9gr;Zsír:23,4 gr; Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><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></p>	<p><i>En: 2207 kJ /525 kc; Feh:40,1 gr; Szh:139gr;Cuk:32,8gr;Só:9,5gr;Zsír:21,1 gr; Tzs:0,4 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: 2019.05.13. - 2019.05.17. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.05.13. hétfő	2019.05.14. kedd	2019.05.15. szerda	2019.05.16. csütörtök	2019.05.17. péntek	2019.05.18. szombat
T í z ó r a i	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Zöldpaprika Tápszer Humana</p> <p>En: 598 kJ /142 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:25gr;Cuk:2,9gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:68 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Zöldpaprika Kakaó Tápszerből</p> <p>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</p> <p>Glutén</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tápszer Humana</p> <p>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</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>diák korpás zsemle *1* Delma light baromfi párizsi Pritamin paprika Kakaó Tápszerből</p> <p>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</p> <p>Glutén</p>	<p>baromfi párizsi *1,7,9* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Póréhagyma Tápszer Humana</p> <p>En: 278 kJ /66 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:34gr;Cuk:2,6gr;Só:6,7 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:68 gr</p> <p>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</p>	
E b é d	<p>Hüsgombóc leves *1,3* Gránátokca *1,3* Alma</p> <p>En: 1440 kJ /343 kc; Feh: 14,9 gr; Szh:83gr;Cuk:12,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Kelkáposztafőzelék *1* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>En: 841 kJ /200 kc; Feh: 22,7 gr; Szh:52gr;Cuk:1gr;Só:2,5 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Gyümölcsle 100%-os alma Rizses hús Vegyes savanyúság</p> <p>En: 598 kJ /142 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:42gr;Cuk:24gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</p>	<p>Paradicsomleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Marhapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka</p> <p>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</p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Mustáros szelet *1,7,10* Főtt burgonya Cékla</p> <p>En: 1152 kJ /274 kc; Feh: 26,3 gr; Szh:71gr;Cuk:18gr;Só:2,4 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	
U z s o n n a	<p>Diák szezámagos zsemle *1,7,11* Hella 50% növényi margarin vadász felvágott Pritamin paprika</p> <p>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</p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>	<p>diák zsemle *1* Hella 50% növényi margarin Párizsi szalámi Uborka *6* Mandarin</p> <p>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</p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Kenyér(korpás) *1* Kenőmájas Zöldpaprika Banán</p> <p>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</p> <p>Glutén</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Májkrem konzerv Lilahagyma Narancs</p> <p>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</p> <p>Glutén</p>	<p>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Májkrem konzerv Alma</p> <p>En: 186 kJ /44 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:29gr;Cuk:4,1gr;Só:6,6 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Szezámag</p>	
	<p>En: 2223 kJ /529 kc; Feh:27,7 gr;Szh:127gr;Cuk:15,2gr;Só:2,8gr;Zsír: 24,5 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:68 gr</p>	<p>En: 1735 kJ /413 kc; Feh:42,5 gr;Szh:155gr;Cuk:26,6gr;Só:4,8gr;Zsír: 29,5 gr;Tzs:3 gr;Kalc:303 gr</p>	<p>En: 2250 kJ /536 kc; Feh:23,2 gr;Szh:140gr;Cuk:50,9gr;Só:2,5gr;Zsír: 19,3 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:68 gr</p>	<p>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</p>	<p>En: 1616 kJ /385 kc; Feh:40,3 gr;Szh:134gr;Cuk:24,7gr;Só:15,7gr;Zsír: 13,7 gr;Tzs:2,9 gr;Kalc:68 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: 2019.05.13. - 2019.05.17. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.05.13. hétfő	2019.05.14. kedd	2019.05.15. szerda	2019.05.16. csütörtök	2019.05.17. péntek	2019.05.18. szombat
T í z ó r a i	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea</p> <p><i>En: 719 kj /171 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:67gr;Cuk:50,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</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>	<p>baromfi párizsi *1,7,9* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Póréhagyma tejeskávé *7*</p> <p><i>En: 629 kj /150 kc; Feh: 13 gr; Szh:46gr;Cuk:10,1gr;Só:6,7 gr; Zsír:7,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</p>	
E b é d	<p>Húsgombóc leves *1,3* Gránátokca *1,3* Alma</p> <p><i>En: 1440 kj /343 kc; Feh: 14,9 gr; Szh:83gr;Cuk:12,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Kelkáposztafőzelék *1* Pulykapörkölt *1* Kenyer teljeskiörlésű *1*</p> <p><i>En: 841 kj /200 kc; Feh: 22,7 gr; Szh:52gr;Cuk:1gr;Só:2,5 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Kenyér(korpás) *1* Rizses hús Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 430 kj /102 kc; Feh: 12 gr; Szh:56gr;Cuk:3gr;Só:1,2 gr; Zsír:7,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Paradicsomleves *1,3* Kenyér teljeskiörlésű *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>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Mustáros szelet *1,7,10* Burgonyapüré *7*</p> <p><i>En: 1152 kj /274 kc; Feh: 26,2 gr; Szh:59gr;Cuk:5,6gr;Só:2,1 gr; Zsír:8,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	
U z s o n n a	<p>Kenyer teljeskiörlésű *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>Teljes kiörlésű kifli 60g *1,7* Párizsi szalámi Hella 50% növényi margarin Uborka *6* Mandarin</p> <p><i>En: 397 kj /95 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:35gr;Cuk:13,8gr;Só:1,1 gr; Zsír:16,8gr;Tzs:2,6gr;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>Pizzás kifli *1,7,9* Alma</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: 2381 kj /567 kc; Feh:27,8 gr;Szh:176gr;Cuk:62,5gr;Só:3,1gr;Zsír: 25,4 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1612 kj /384 kc; Feh:35,9 gr;Szh:120gr;Cuk:18,8gr;Só:4,5gr;Zsír: 34,8 gr;Tzs:4,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1770 kj /421 kc; Feh:28,9 gr;Szh:137gr;Cuk:36gr;Só:3,3gr;Zsír:25 ,6 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>	<p><i>En: 1908 kj /454 kc; Feh:41,4 gr;Szh:126gr;Cuk:20,5gr;Só:9,3gr;Zsír: 17,1 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:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.05.13. - 2019.05.17. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.05.13. hétfő	2019.05.14. kedd	2019.05.15. szerda	2019.05.16. csütörtök	2019.05.17. péntek	2019.05.18. szombat
T í z ó r a i	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea</p> <p><i>En: 549 kj /131 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:24gr;Cuk:8,9gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,7gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</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>	<p>Tojáskrém *3,7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Póréhagyma</p> <p><i>En: 400 kj /95 kc; Feh: 5 gr; Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:6,5 gr; Zsír:8,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Szezámag</p>	
E b é d	<p>Hüsgombóc leves *1,3* Gránátokca *1,3* Alma</p> <p><i>En: 1977 kj /471 kc; Feh: 22,3 gr; Szh:106gr;Cuk:13gr;Só:1,5 gr; Zsír:19,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Kelkáposztafőzelék *1* Pulykapörkölt *1* Kenyer teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1313 kj /313 kc; Feh: 32,8 gr; Szh:70gr;Cuk:1,6gr;Só:2,5 gr; Zsír:15,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Kenyér(korpás) *1* Rizses hús Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 479 kj /114 kc; Feh: 16,1 gr; Szh:59gr;Cuk:7gr;Só:1,2 gr; Zsír:9,1gr;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: 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>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Mustáros szelet *1,7,10* Burgonyapüré *7* Cékla</p> <p><i>En: 1745 kj /416 kc; Feh: 36,6 gr; Szh:100gr;Cuk:21,4gr;Só:2,5 gr; Zsír:11,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	
U z s o n n a	<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>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Vajkrém *7* Párizsi szalámi Uborka *6* Mandarin</p> <p><i>En: 618 kj /147 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:55gr;Cuk:18,3gr;Só:1,6 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Sós kifli *1* Kenőmájas 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:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Pizzás kifli *1,7,9* Alma</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: 2801 kj /667 kc; Feh:35,7 gr; Szh:166gr;Cuk:22,3gr;Só:3,3gr;Zsír:34,7 gr; Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2499 kj /595 kc; Feh:52 gr; Szh:162gr;Cuk:23,8gr;Só:5gr;Zsír:42,4 gr; Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2600 kj /619 kc; Feh:39 gr; Szh:197gr;Cuk:43,9gr;Só:5,3gr;Zsír:26,2 gr; Tzs:3,1 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>	<p><i>En: 2363 kj /563 kc; Feh:46 gr; Szh:162gr;Cuk:27,7gr;Só:10gr;Zsír:21,6 gr; Tzs:0,5 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:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.05.13. - 2019.05.17. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.05.13. hétfő	2019.05.14. kedd	2019.05.15. szerda	2019.05.16. csütörtök	2019.05.17. péntek	2019.05.18. szombat
T í z ó r a i	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea</p> <p><i>En: 675 kJ /161 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:25gr;Cuk:9,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:12,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kakaós kalács *1,7* Delma light Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><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></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tejeskávé *7*</p> <p><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></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Korpás zsemle 56g *1* Delma light Trappista sajt *7* Kakaó *7*</p> <p><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></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Tojáskrém *3,7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Póréhagyma</p> <p><i>En: 425 kJ /101 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:30gr;Cuk:0gr;Só:7,8 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Szezámag</p>	
E b é d	<p>Húsgombóc leves *1,3* Gránátokocka *1,3* Alma</p> <p><i>En: 2331 kJ /555 kc; Feh: 24,2 gr; Szh:131gr;Cuk:24gr;Só:1,5 gr; Zsír:20gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Kelkáposztafőzelék *1* Pulykapörkölt *1* Kenyer teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1416 kJ /337 kc; Feh: 38,9 gr; Szh:69gr;Cuk:1,7gr;Só:2,5 gr; Zsír:18gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Kenyér(korpás) *1* Rizses hús Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 555 kJ /132 kc; Feh: 21 gr; Szh:66gr;Cuk:9,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:11,9gr;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: 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></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Mustáros szelet *1,7,10* Burgonyapüré *7* Cékla</p> <p><i>En: 1939 kJ /462 kc; Feh: 38,5 gr; Szh:113gr;Cuk:21,8gr;Só:2,6 gr; Zsír:13gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	
U z s o n n a	<p>Szezámagos zsemle *1,7,11* Hella 50% növényi margarin vadász felvágott Pritamin paprika</p> <p><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></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Vajkrém *7* Párizsi szalámi Uborka *6* Mandarin</p> <p><i>En: 957 kJ /228 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:69gr;Cuk:27,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:21,9gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Sóskifli *1,7* Kenőmájás Zöldpaprika Banán</p> <p><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></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Narancs sajtos pogácsa 100g *1,3,7*</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>Pizzás kifli *1,7,9* Alma</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: 3326 kJ /792 kc; Feh:36,3 gr;Szh:192gr;Cuk:33,8gr;Só:3,2gr;Zsír: 42,6 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2974 kJ /708 kc; Feh:60 gr;Szh:182gr;Cuk:33,7gr;Só:5,2gr;Zsír: 49,3 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2698 kJ /642 kc; Feh:40,5 gr;Szh:179gr;Cuk:44,7gr;Só:3,8gr;Zsír: 33,3 gr;Tzs:1,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><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></p>	<p><i>En: 2582 kJ /615 kc; Feh:48,8 gr;Szh:179gr;Cuk:28,1gr;Só:11,3gr;Zsír: 23,3 gr;Tzs:0,6 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: 2019.05.13. - 2019.05.17. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.13. hétfő	2019.05.14. kedd	2019.05.15. szerda	2019.05.16. csütörtök	2019.05.17. péntek	2019.05.18. szombat
Ebéd	Húsgombóc leves *1,3* Gránátkocka *1,3* Alma	Májgaluskaleves *1,3,9* Kelkáposztafőzelék *1* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Gyümölcsleves *1,7* Kenyér(korpás) *1* Rizses hús Vegyes savanyúság	Paradicsomleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Marhapörkölt Tésztaköret *1,3* Csemege uborka	Zöldségleves *1,3,9* Mustáros szelet *1,7,10* Burgonyapüré *7* Cékla	
	En: 2955 kj /703 kc; Feh: 27,3 gr; Szh:150gr;Cuk:24,2gr; Só:3,3 gr; Zsír:42gr;Tzs:0,1gr;Kalc: :0 gr Glutén, Tojás	En: 2125 kj /506 kc; Feh: 53 gr; Szh:82gr;Cuk:2,3gr;Só :5,3 gr; Zsír:44,6gr;Tzs:0,5gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 1123 kj /267 kc; Feh: 32,9 gr; Szh:130gr;Cuk:43gr;S ó:1,5 gr; Zsír:25,8gr;Tzs:0,4gr;K alc:0 gr Glutén, Tej	En: 2889 kj /688 kc; Feh: 52,5 gr; Szh:140gr;Cuk:11,2gr; Só:4,7 gr; Zsír:36,9gr;Tzs:0,3gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás	En: 3172 kj /755 kc; Feh: 67,6 gr; Szh:164gr;Cuk:31,7gr; Só:5,9 gr; Zsír:40,4gr;Tzs:0,4gr;K alc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	
Tápérték össz.	En: 2955 kj /703 kc; Feh:27,3 gr;Szh:150gr;Cuk:24,2 gr;Só:3,3gr;Zsír:42 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 2125 kj /506 kc; Feh:53 gr;Szh:82gr;Cuk:2,3gr; Só:5,3gr;Zsír:44,6 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1123 kj /267 kc; Feh:32,9 gr;Szh:130gr;Cuk:43gr ;Só:1,5gr;Zsír:25,8 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	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	En: 3172 kj /755 kc; Feh:67,6 gr;Szh:164gr;Cuk:31,7 gr;Só:5,9gr;Zsír:40,4 gr;Tzs:0,4 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: