

Heti étlap: 2019.05.20. - 2019.05.24. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.05.20. hétfő	2019.05.21. kedd	2019.05.22. szerda	2019.05.23. csütörtök	2019.05.24. péntek	2019.05.25. szombat
T í z ó r a i	<p>Delma light Diák kifli 30g *1,7* Zala felvágott Pritamin paprika Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*</p> <p><i>En: 587 kj /140 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:20gr;Cuk:11gr;Só:1,3 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>köleses pogácsa *1,11* Kakaó *7*</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><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>	<p>Körözött *7* Magvas zsemle *1,8* Zöldpaprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 562 kj /134 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:26gr;Cuk:0,7gr;Só:0,2 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Dió</i></p>	<p>sajtkrém *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Póréhagyma tejeskávé *7*</p> <p><i>En: 635 kj /151 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:47gr;Cuk:10,5gr;Só:6,6 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>		
E b é d	<p>Karalábéleves *1,3* Sárgarépás csirkeemell *1* Párolt rizs Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 464 kj /110 kc; Feh: 16,7 gr; Szh:63gr;Cuk:1,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p>Karfiolleves *1,3* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1275 kj /303 kc; Feh: 22,6 gr; Szh:88gr;Cuk:6,1gr;Só:2,7 gr; Zsír:12,3gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Gombaleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 916 kj /218 kc; Feh: 23,7 gr; Szh:81gr;Cuk:11,4gr;Só:3,6 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p>Krémleves *7* Píritott máj Főtt burgonya Cékla</p> <p><i>En: 1158 kj /276 kc; Feh: 16,2 gr; Szh:51gr;Cuk:13,9gr;Só:3 gr; Zsír:18,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Tej</i></p>		
U z s o n n a	<p>Mandarin Szilvás rudi sütemény *1,6*</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><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p>Fokhagymás stangli *1,6,7* magyaros vajkrém 25% *7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 149 kj /35 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:14gr;Cuk:1gr;Só:0,9 gr; Zsír:13gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Kivi Sós percc *1*</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><i>Glutén</i></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><i>Glutén, Tej, Zeller</i></p>		
	<i>En: 1841 kj /438 kc; Feh:30,5 gr;Szh:152gr;Cuk:55,7gr;Só:3,7gr;Zsír:28,5 gr;Tzs:10,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2062 kj /491 kc; Feh:35,7 gr;Szh:144gr;Cuk:17gr;Só:4,9gr;Zsír:38,9 gr;Tzs:5,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1864 kj /444 kc; Feh:41,7 gr;Szh:162gr;Cuk:17gr;Só:5,1gr;Zsír:27,7 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1920 kj /457 kc; Feh:30,9 gr;Szh:118gr;Cuk:29,2gr;Só:10,1gr;Zsír:27,1 gr;Tzs:5 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.05.20. - 2019.05.24. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.05.20. hétfő	2019.05.21. kedd	2019.05.22. szerda	2019.05.23. csütörtök	2019.05.24. péntek	2019.05.25. szombat
T í z ó r a i	<p>Delma light Korpás kifli 50g *1* Zala felvágott Tápszer Humana</p> <p><i>En: 280 kj /67 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:37gr;Cuk:3,8gr;Só:1,1 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:2,2gr;Kalc:68 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>köleses pogácsa *1,11* Kakaó Tápszerből</p> <p><i>En: 545 kj /130 kc; Feh: 13,1 gr; Szh:66gr;Cuk:16,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:1,5gr;Kalc:303 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szezámag</i></p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gépsonka Zöldpaprika Tápszer Humana Delma light</p> <p><i>En: 368 kj /88 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:36gr;Cuk:2,9gr;Só:2,4 gr; Zsír:5,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>baromfi párizsi *1,7,9* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Póréhagyma Kakaó Tápszerből Delma light</p> <p><i>En: 578 kj /138 kc; Feh: 16,3 gr; Szh:69gr;Cuk:16,2gr;Só:7,4 gr; Zsír:7,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:303 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</i></p>		
E b é d	<p>Karalábéleves *1,3* Natur csirkemell *1,9,11* Párolt rizs sárgarépával Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 344 kj /82 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:42gr;Cuk:1,5gr;Só:2,5 gr; Zsír:4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Zeller, Szezámag</i></p>	<p>Pulykapörkölt *1* Karfiolleves *1,3* Burgonya főzelék tejmentes *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1253 kj /298 kc; Feh: 22,8 gr; Szh:90gr;Cuk:5,7gr;Só:2,7 gr; Zsír:11,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p>Gombaleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 916 kj /218 kc; Feh: 23,7 gr; Szh:81gr;Cuk:11,4gr;Só:3,6 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p>Diétás gyümölcs leves Piritott máj Főtt burgonya Cékla</p> <p><i>En: 1126 kj /268 kc; Feh: 16,1 gr; Szh:62gr;Cuk:17,9gr;Só:1,8 gr; Zsír:18,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p>		
U z s o n n a	<p>Mandarin Szilvás rudi sütemény *1,6*</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><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p>Fokhagymás stangli *1,6,7* Májkrém konzerv Uborka *6*</p> <p><i>En: 112 kj /27 kc; Feh: 4 gr; Szh:14gr;Cuk:1,1gr;Só:0,9 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Kivi Müzli szelet 20g *5,6,7*</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><i>Földimogyoró, Szójabab, Tej</i></p>	<p>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Májkrém konzerv Alma</p> <p><i>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</i></p> <p><i>Glutén, Szezámag</i></p>		
	<p><i>En: 1413 kj /336 kc; Feh:26,4 gr; Szh:147gr;Cuk:48,8gr;Só:3,8gr;Zsír:24,8 gr; Tzs:10,4 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1910 kj /455 kc; Feh:40 gr; Szh:170gr;Cuk:23gr;Só:4,9gr;Zsír:31,5 gr; Tzs:3,9 gr;Kalc:303 gr</i></p>	<p><i>En: 1410 kj /336 kc; Feh:33,6 gr; Szh:133gr;Cuk:22,7gr;Só:6,1gr;Zsír:19,6 gr; Tzs:2,4 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1890 kj /450 kc; Feh:37,7 gr; Szh:160gr;Cuk:38,3gr;Só:15,7gr;Zsír:28,7 gr; 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: 2019.05.20. - 2019.05.24. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.05.20. hétfő	2019.05.21. kedd	2019.05.22. szerda	2019.05.23. csütörtök	2019.05.24. péntek	2019.05.25. szombat
T í z ó r a i	<p>Delma light Korpás kifli 50g *1* Zala felvágott Pritamin paprika Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*</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><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>köleses pogácsa *1,11* Kakaó *7*</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><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>	<p>Körözött *7* Magvas zsemle *1,8* Ásványvíz</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><i>Glutén, Tej, Dió</i></p>	<p>sajtkrém *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Póréhagyma tejeskávé *7* Delma light</p> <p><i>En: 653 kj /155 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:47gr;Cuk:10,5gr;Só:7,2 gr; Zsír:9,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>		
E b é d	<p>Karalábéleves *1,3* Sárgarépás csirkemell *1* Párolt rizs</p> <p><i>En: 452 kj /108 kc; Feh: 16,5 gr; Szh:63gr;Cuk:1,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p>Pulykapörkölt *1* Karfiolleves *1,3* Burgonya főzelék *1,7* Kenyer teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1275 kj /303 kc; Feh: 22,6 gr; Szh:88gr;Cuk:6,1gr;Só:2,7 gr; Zsír:12,3gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Gombaleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyer teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 916 kj /218 kc; Feh: 23,7 gr; Szh:81gr;Cuk:11,4gr;Só:3,6 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p>Krémleves *7* Píritott máj Főtt burgonya</p> <p><i>En: 1048 kj /250 kc; Feh: 15,4 gr; Szh:37gr;Cuk:1,5gr;Só:2,6 gr; Zsír:18,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Tej</i></p>		
U z s o n n a	<p>Mandarin Szilvás rudi sütemény *1,6*</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><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p>Fokhagymás stangli *1,6,7* magyaros vajkrém 25% *7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 149 kj /35 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:14gr;Cuk:1gr;Só:0,9 gr; Zsír:13gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Kivi Müzli szelet 20g *5,6,7*</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><i>Földimogyoró, Szójabab, Tej</i></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><i>Glutén, Tej, Zeller</i></p>		
	<p><i>En: 1883 kj /448 kc; Feh:31,9 gr;Szh:175gr;Cuk:56,1gr;Só:3,5gr;Zsír:29 gr;Tzs:10,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2062 kj /491 kc; Feh:35,7 gr;Szh:144gr;Cuk:17gr;Só:4,9gr;Zsír:38,9 gr;Tzs:5,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1279 kj /305 kc; Feh:31,4 gr;Szh:127gr;Cuk:21,1gr;Só:4,1gr;Zsír:17,5 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1828 kj /435 kc; Feh:30,1 gr;Szh:105gr;Cuk:16,8gr;Só:10,3gr;Zsír:29,1 gr;Tzs: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: 2019.05.20. - 2019.05.24. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.05.20. hétfő	2019.05.21. kedd	2019.05.22. szerda	2019.05.23. csütörtök	2019.05.24. péntek	2019.05.25. szombat
T í z ó r a i	Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Baromfi sonkás szendvics *1,7* 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 Glutén, Tej	Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7* Delma light Kifli *1,7* Zala felvágott Pritamin paprika 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 Glutén, Tej	Kakaó *7* köleses pogácsa *1,11* 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 Glutén, Tej, Szezámag	Körözött *7* Magvas zsemle *1,8* Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* 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 Glutén, Tej, Dió	sajtkrém *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Póréhagyma Tejescskávé *7* En: 648 kj /154 kc; Feh: 12,7 gr; Szh:47gr;Cuk:10,5gr;Só:6,6 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Szezámag	
E b é d	csirkeragu leves Túrós tészta *1,3,7* Alma En: 1615 kj /385 kc; Feh: 28,7 gr; Szh:53gr;Cuk:5,5gr;Só:2,4 gr; Zsír:18,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Karalábéleves *1,3* Sárgarépás csirkemell *1* Párolt rizs Vegyes savanyúság En: 650 kj /155 kc; Feh: 24,9 gr; Szh:72gr;Cuk:1,7gr;Só:2,8 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Karfiolleves *1,3,7* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyer teljeskiörlesú *1* Mandarin En: 1679 kj /400 kc; Feh: 28,2 gr; Szh:84gr;Cuk:6,5gr;Só:2,6 gr; Zsír:19gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Gombaleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyer teljeskiörlesú *1* En: 1068 kj /254 kc; Feh: 31,4 gr; Szh:105gr;Cuk:14gr;Só:3,9 gr; Zsír:15,3gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Krémleves *7* Píritott máj Főtt burgonya Cékla 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 Tej	
U z s o n n a	Teljes kiörlesú zsemle *1,6* Hella 50% növényi margarin Zöldpaprika 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 Glutén, Szójabab	Mandarin Szilvás rudi sütemény *1,6* En: 1034 kj /246 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:96gr;Cuk:60gr;Só:0,5 gr; Zsír:27gr;Tzs:16gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	Fokhagymás stangli *1,6,7* magyaros vajkrém 25% *7* Uborka *6* En: 280 kj /67 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:28gr;Cuk:1,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:19,6gr;Tzs:8,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Kivi Sós percc *1* 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 Glutén	Pizzás kifli *1,7,9* Alma 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 Glutén, Tej, Zeller	
	En: 2554 kj /608 kc; Feh:46,7 gr;Szh:134gr;Cuk:6,1gr;Só:4,4gr;Zsír:30,1 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr	En: 2382 kj /567 kc; Feh:44 gr;Szh:220gr;Cuk:73,5gr;Só:5,5gr;Zsír:54,1 gr;Tzs:18,7 gr;Kalc:0 gr	En: 2793 kj /665 kc; Feh:48,7 gr;Szh:176gr;Cuk:18,1gr;Só:6,3gr;Zsír:62,3 gr;Tzs:10,7 gr;Kalc:0 gr	En: 1885 kj /449 kc; Feh:48,7 gr;Szh:194gr;Cuk:20,4gr;Só:5,6gr;Zsír:32,4 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1922 kj /458 kc; Feh:40,2 gr;Szh:144gr;Cuk:30,7gr;Só:10,6gr;Zsír:22,8 gr;Tzs:5 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:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.05.20. - 2019.05.24. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.05.20. hétfő	2019.05.21. kedd	2019.05.22. szerda	2019.05.23. csütörtök	2019.05.24. péntek	2019.05.25. szombat
T í z ó r a i	<p>Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Baromfi sonkás szendvics *1,7*</p> <p><i>En: 724 kJ /172 kc; Feh: 13,4 gr; Szh:48gr;Cuk:0,3gr;Só:1,5 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7* Delma light Kifli *1,7* Zala felvágott Pritamin paprika</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><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Kakaó *7* köleses pogácsa *1,11*</p> <p><i>En: 879 kJ /209 kc; Feh: 13,8 gr; Szh:65gr;Cuk:10gr;Só:2,5 gr; Zsír:24gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>	<p>Körözött *7* Magvas zsemle *1,8* Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 733 kJ /174 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:41gr;Cuk:1,3gr;Só:0,4 gr; Zsír:8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Dió</i></p>	<p>sajtkrém *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Póréhagyma Tejesekavé *7*</p> <p><i>En: 674 kJ /160 kc; Feh: 13,5 gr; Szh:52gr;Cuk:10,5gr;Só:7,9 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>	
E b é d	<p>csirkeragu leves Túrós tészta *1,3,7* Alma</p> <p><i>En: 1860 kJ /443 kc; Feh: 32,1 gr; Szh:61gr;Cuk:5,7gr;Só:2,7 gr; Zsír:22,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Sárgarépás csirkemell *1* Párolt rizs Vegyes savanyúság Karalábéleves *1,3*</p> <p><i>En: 622 kJ /148 kc; Feh: 25,8 gr; Szh:80gr;Cuk:1,7gr;Só:2,9 gr; Zsír:8,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p>Karfiolleves *1,3* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyer teljeskiörlesű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1753 kJ /417 kc; Feh: 33 gr; Szh:99gr;Cuk:6,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:18,4gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Gombaleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyer teljeskiörlesű *1*</p> <p><i>En: 1299 kJ /309 kc; Feh: 35,3 gr; Szh:113gr;Cuk:16,2gr;Só:4,2 gr; Zsír:17,4gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p>Krémleves *7* Píritott máj Főtt burgonya Cékla</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><i>Tej</i></p>	
U z s o n n a	<p>Teljes kiörlesű zsemle *1,6* Hella 50% növényi margarin Zöldpaprika</p> <p><i>En: 296 kJ /71 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:39gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p>Mandarin Szilvás rudi sütemény *1,6*</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><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p>Fokhagymás stangli *1,6,7* magyaros vajkrém 25% *7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 280 kJ /67 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:28gr;Cuk:1,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:19,6gr;Tzs:8,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Kivi Sós percc *1*</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><i>Glutén</i></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><i>Glutén, Tej, Zeller</i></p>	
	<p><i>En: 2880 kJ /686 kc; Feh:51,2 gr; Szh:148gr;Cuk:6,4gr;Só:4,9gr;Zsír:39,9 gr; Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2354 kJ /560 kc; Feh:44,9 gr; Szh:228gr;Cuk:73,5gr;Só:5,6gr;Zsír:47,2 gr; Tzs:18,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2912 kJ /693 kc; Feh:54 gr; Szh:192gr;Cuk:17,7gr;Só:6,4gr;Zsír:62,1 gr; Tzs:10,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2417 kJ /575 kc; Feh:57,6 gr; Szh:210gr;Cuk:22,5gr;Só:5,9gr;Zsír:36,4 gr; Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1948 kJ /464 kc; Feh:41 gr; Szh:148gr;Cuk:30,7gr;Só:11,8gr;Zsír:23,1 gr; Tzs:5,1 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:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.05.20. - 2019.05.24. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.20. hétfő	2019.05.21. kedd	2019.05.22. szerda	2019.05.23. csütörtök	2019.05.24. péntek	2019.05.25. szombat
Ebéd	csirkeragu leves *1,3* Túrós tészta *1,3,7* Alma	Karalábéleves *1,3* Sárgarépás csirkemell *1* Párolt rizs Vegyes savanyúság	Karfiolleves *1,3* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin	Gombaleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Krémleves *7* Pírtott máj Főtt burgonya Cékla	
	En: 2608 kj /621 kc; Feh: 57,4 gr; Szh:97gr;Cuk:9,5gr;Só:4,2 gr; Zsír:30gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 853 kj /203 kc; Feh: 33,6 gr; Szh:108gr;Cuk:2,5gr;Só:4,7 gr; Zsír:15,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	En: 2778 kj /661 kc; Feh: 49,4 gr; Szh:131gr;Cuk:10,8gr;Só:4,5 gr; Zsír:53,4gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 1844 kj /439 kc; Feh: 43,4 gr; Szh:162gr;Cuk:45,6gr;Só:5,6 gr; Zsír:27,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	En: 1738 kj /414 kc; Feh: 35,5 gr; Szh:93gr;Cuk:17,6gr;Só:6,6 gr; Zsír:25gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr Tej	
Tápérték össz.	En: 2608 kj /621 kc; Feh:57,4 gr;Szh:97gr;Cuk:9,5gr;Só:4,2gr;Zsír:30 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 853 kj /203 kc; Feh:33,6 gr;Szh:108gr;Cuk:2,5gr;Só:4,7gr;Zsír:15,1 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2778 kj /661 kc; Feh:49,4 gr;Szh:131gr;Cuk:10,8 gr;Só:4,5gr;Zsír:53,4 gr;Tzs:0,7 gr;Kalc:0 gr	En: 1844 kj /439 kc; Feh:43,4 gr;Szh:162gr;Cuk:45,6 gr;Só:5,6gr;Zsír:27,2 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr	En: 1738 kj /414 kc; 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: