

## Heti étlap: 2019.06.17. - 2019.06.21. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.06.17. hétfő	2019.06.18. kedd	2019.06.19. szerda	2019.06.20. csütörtök	2019.06.21. péntek	2019.06.22. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Sajtos meleg szendvics *1,7*</b> Tea Pritamin paprika</p> <p><i>En: 183 kj /43 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:26gr;Cuk:0,7gr;Só:1,4 gr; Zsír:5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p><b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b> Sonkás tekercs 150g *1,3,7*</p> <p><i>En: 645 kj /154 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:41gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:13gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p><b>Tükörtojás *3*</b> Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 522 kj /124 kc; Feh: 10 gr; Szh:35gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p><b>virslis kifli *1,7*</b> Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</p> <p><i>En: 645 kj /154 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:41gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:13gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p><b>diák zsemle *1*</b> Párizsikrém *1,6,7,9,10* Zöldpaprika Kakaó *7*</p> <p><i>En: 581 kj /138 kc; Feh: 9 gr; Szh:39gr;Cuk:10,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</p>	
<b>E b é d</b>	<p><b>Babgulyás *1*</b> Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma</p> <p><i>En: 1605 kj /382 kc; Feh: 29,7 gr; Szh:96gr;Cuk:11,9gr;Só:2,7 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p><b>Lebbencsleves *1,3*</b> Finomfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Müzli szelet 20g *5,6,7*</p> <p><i>En: 1131 kj /269 kc; Feh: 23,3 gr; Szh:85gr;Cuk:12,2gr;Só:3,3 gr; Zsír:19,6gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej</p>	<p><b>Csontleves *1,3,9*</b> Fejessaláta Halrudacska (fagyasztott) *4* Burgonyapüré *7*</p> <p><i>En: 1565 kj /373 kc; Feh: 14,3 gr; Szh:53gr;Cuk:6,3gr;Só:7,3 gr; Zsír:14,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller</p>	<p><b>Paradicsomleves *1,3*</b> Sárgarépás csirkemell *1* Párolt rizs kukoricával Csemege uborka</p> <p><i>En: 600 kj /143 kc; Feh: 16,7 gr; Szh:63gr;Cuk:5,9gr;Só:1,9 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p><b>Palócleves *1,3,7*</b> Kenyér teljeskiőrlésű *1* Fánk *1,3,7* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs</p> <p><i>En: 1887 kj /449 kc; Feh: 15,8 gr; Szh:92gr;Cuk:25gr;Só:1,5 gr; Zsír:107,6gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Diák kifli 30g *1,7*</b> Delma light Zala felvágott Uborka *6*</p> <p><i>En: 177 kj /42 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:7gr;Cuk:1,3gr;Só:2 gr; Zsír:13,1gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p><b>Löncs fv. *6*</b> diák zsemle *1* Delma light Zöldpaprika</p> <p><i>En: 200 kj /47 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p><b>Párizsi szalámi sajtos kifli 60g *1,7*</b> Paradicsom Mandarin</p> <p><i>En: 345 kj /82 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:32gr;Cuk:10,7gr;Só:0,3 gr; Zsír:5gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p><b>Májkrem konzerv Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> Pritamin paprika Kivi</p> <p><i>En: 635 kj /151 kc; Feh: 9 gr; Szh:56gr;Cuk:20,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>magvas bagett *1,7*</b> Delma light Lilahagyma Banán</p> <p><i>En: 609 kj /145 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:54gr;Cuk:13,2gr;Só:1 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
	<p><i>En: 1965 kj /468 kc; Feh:42 gr; Szh:129gr;Cuk:13,9gr;Só:6,1gr;Zsír:38,7 gr; Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1976 kj /470 kc; Feh:44,4 gr; Szh:146gr;Cuk:14,2gr;Só:6,6gr;Zsír:40,7 gr; Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2432 kj /579 kc; Feh:31 gr; Szh:119gr;Cuk:17gr;Só:8,4gr;Zsír:23,3 gr; Tzs:1,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1880 kj /448 kc; Feh:40,4 gr; Szh:160gr;Cuk:28,3gr;Só:4,7gr;Zsír:22,3 gr; Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3076 kj /732 kc; Feh:30,9 gr; Szh:185gr;Cuk:48,4gr;Só:3gr;Zsír:118,3 gr; Tzs:2,2 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:

**Heti étlap: 2019.06.17. - 2019.06.21. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év**

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

	2019.06.17. hétfő	2019.06.18. kedd	2019.06.19. szerda	2019.06.20. csütörtök	2019.06.21. péntek	2019.06.22. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Delma light</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Tápszer Humana</b>  <i>En: 213 kJ /51 kc; Feh: 5,7 gr;                      Szh:33gr;Cuk:2,5gr;Só:1,2 gr;                      Zsír:2,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</i>  Glutén	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Májkrém konzerv</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Tápszer Humana</b>  <i>En: 234 kJ /56 kc; Feh: 7 gr;                      Szh:35gr;Cuk:3,6gr;Só:1,5 gr;                      Zsír:8,4gr;Tzs:1,6gr;Kalc:68 gr</i>  Glutén, Szójabab	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Baromfi sonka</b> <b>Paradicsom</b> <b>Tápszer Humana</b>  <i>En: 262 kJ /62 kc; Feh: 9,2 gr;                      Szh:34gr;Cuk:3,5gr;Só:1,7 gr;                      Zsír:3,6gr;Tzs:0,6gr;Kalc:68 gr</i>  Glutén	<b>Virslí</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tápszer Humana</b>  <i>En: 304 kJ /72 kc; Feh: 10,1 gr;                      Szh:33gr;Cuk:2,6gr;Só:1,4 gr;                      Zsír:9,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:68 gr</i>  Glutén	<b>diák zsemle *1*</b> <b>Párizsi szalámi</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Kakaó Tápszerből</b>  <i>En: 504 kJ /120 kc; Feh: 14,5 gr;                      Szh:63gr;Cuk:16,2gr;Só:0,4 gr;                      Zsír:4,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:303 gr</i>  Glutén	
<b>E b é d</b>	<b>Babgulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Gránátkocka *1,3*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1577 kJ /375 kc; Feh: 24,9 gr;                      Szh:110gr;Cuk:11,6gr;Só:2,5 gr;                      Zsír:15,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás	<b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Párolt zöldség *7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 601 kJ /143 kc; Feh: 15,6 gr;                      Szh:48gr;Cuk:1,4gr;Só:3,2 gr;                      Zsír:14,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>Halrudacska (fagyasztott) *4*</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Fejessaláta</b>  <i>En: 1337 kJ /318 kc; Feh: 12,5 gr;                      Szh:49gr;Cuk:6,2gr;Só:7,1 gr;                      Zsír:10,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Hal, Zeller	<b>Paradicsomleves *1,3*</b> <b>Natur csirkemell *1,9,11*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 542 kJ /129 kc; Feh: 14 gr;                      Szh:60gr;Cuk:5,3gr;Só:2,4 gr;                      Zsír:3,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller, Szezámag	<b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>chilisbab</b>  <i>En: 878 kJ /209 kc; Feh: 33,2 gr;                      Szh:71gr;Cuk:2gr;Só:7,6 gr;                      Zsír:24,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 212 kJ /50 kc; Feh: 6,9 gr;                      Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:2,3 gr;                      Zsír:13gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab	<b>diák zsemle *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Löncs fv. *6*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 176 kJ /42 kc; Feh: 5,2 gr;                      Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:1,4 gr;                      Zsír:6,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Párizsi szalámi</b> <b>Paradicsom</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 380 kJ /90 kc; Feh: 7,7 gr;                      Szh:40gr;Cuk:9,9gr;Só:0,7 gr;                      Zsír:4,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	<b>Májkrém konzerv</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Pritamin paprika</b> <b>Kivi</b>  <i>En: 371 kJ /88 kc; Feh: 6 gr;                      Szh:40gr;Cuk:9,8gr;Só:0,8 gr;                      Zsír:2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Delma light</b> <b>Lilahagyma</b> <b>Banán</b>  <i>En: 577 kJ /137 kc; Feh: 5,3 gr;                      Szh:51gr;Cuk:12gr;Só:1,2 gr;                      Zsír:2,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	
	<i>En: 2001 kJ /476 kc; Feh:37,5 gr;                      Szh:169gr;Cuk:14,5gr;Só:6,1gr;Zsír:31,2 gr;                      Tzs:2,4 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1010 kJ /241 kc; Feh:27,8 gr;                      Szh:103gr;Cuk:5,2gr;Só:6,1gr;Zsír:29,1 gr;                      Tzs:3,7 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1978 kJ /471 kc; Feh:29,3 gr;                      Szh:124gr;Cuk:19,5gr;Só:9,5gr;Zsír:18,1 gr;                      Tzs:0,8 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1216 kJ /290 kc; Feh:30,1 gr;                      Szh:134gr;Cuk:17,7gr;Só:4,6gr;Zsír:15,2 gr;                      Tzs:4 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1959 kJ /466 kc; Feh:53 gr;                      Szh:184gr;Cuk:30,3gr;Só:9,3gr;Zsír:32,3 gr;                      Tzs:1,1 gr;Kalc:303 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: 2019.06.17. - 2019.06.21. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év**

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

	2019.06.17. hétfő	2019.06.18. kedd	2019.06.19. szerda	2019.06.20. csütörtök	2019.06.21. péntek	2019.06.22. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Sajtos meleg szendvics *1,7*</b> Pritamin paprika Tea</p> <p><i>En: 183 kj /43 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:26gr;Cuk:0,7gr;Só:1,4 gr; Zsír:5gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p><b>Sonkás tekerecs 150g *1,3,7*</b> Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</p> <p><i>En: 258 kj /61 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:13gr;Cuk:0,5gr;Só:0,4 gr; Zsír:4gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p><b>Tükörtojás *3*</b> Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7* Paradicsom</p> <p><i>En: 548 kj /131 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:36gr;Cuk:0,9gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p><b>virslis kifli *1,7*</b> Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</p> <p><i>En: 517 kj /123 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:26gr;Cuk:1gr;Só:0,8 gr; Zsír:8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p><b>diák zsemle *1*</b> Párizsikrém *1,6,7,9,10* Zöldpaprika Kakaó *7*</p> <p><i>En: 581 kj /138 kc; Feh: 9 gr; Szh:39gr;Cuk:10,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:6gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</p>	
<b>E b é d</b>	<p><b>Babgulyás *1*</b> Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma</p> <p><i>En: 1605 kj /382 kc; Feh: 29,7 gr; Szh:96gr;Cuk:11,9gr;Só:2,7 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p><b>Lebbencsleves *1,3*</b> Finomfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1049 kj /250 kc; Feh: 22,4 gr; Szh:71gr;Cuk:5,6gr;Só:3,3 gr; Zsír:17,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p><b>Csontleves *1,3,9*</b> Fejessaláta Halrudacska (fagyasztott) *4* Burgonyapüré *7*</p> <p><i>En: 1565 kj /373 kc; Feh: 14,3 gr; Szh:53gr;Cuk:6,3gr;Só:7,3 gr; Zsír:14,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller</p>	<p><b>Paradicsomleves *1,3*</b> Sárgarépás csirkemell *1* Párolt rizs kukoricával Csemege uborka</p> <p><i>En: 587 kj /140 kc; Feh: 16,5 gr; Szh:62gr;Cuk:5,9gr;Só:1,7 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p><b>Palócleves *1,3,7*</b> Kenyér teljeskiőrlésű *1* Fánk *1,3,7* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs</p> <p><i>En: 1887 kj /449 kc; Feh: 15,8 gr; Szh:92gr;Cuk:25gr;Só:1,5 gr; Zsír:107,6gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Diák kifli 30g *1,7*</b> Delma light Zala felvágott Uborka *6*</p> <p><i>En: 177 kj /42 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:7gr;Cuk:1,3gr;Só:2 gr; Zsír:13,1gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p><b>Löncs fv. *6*</b> diák zsemle *1* Delma light Zöldpaprika</p> <p><i>En: 176 kj /42 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:1,4 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p><b>Párizsi szalámi</b> Kenyér teljeskiőrlésű *1* Paradicsom Mandarin</p> <p><i>En: 380 kj /90 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:40gr;Cuk:9,9gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>Májkrém konzerv</b> Kenyér teljeskiőrlésű *1* Pritamin paprika Alma</p> <p><i>En: 291 kj /69 kc; Feh: 6 gr; Szh:41gr;Cuk:12,7gr;Só:1 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p><b>diák zsemle *1*</b> Delma light Lilahagyma Alma</p> <p><i>En: 228 kj /54 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:34gr;Cuk:11,2gr;Só:1 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	
	<p><i>En: 1965 kj /468 kc; Feh:42 gr; Szh:129gr;Cuk:13,9gr;Só:6,1gr;Zsír:38,7 gr; Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1483 kj /353 kc; Feh:32,8 gr; Szh:104gr;Cuk:6,2gr;Só:5,1gr;Zsír:27,2 gr; Tzs:3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2493 kj /593 kc; Feh:32,3 gr; Szh:129gr;Cuk:17,1gr;Só:8,7gr;Zsír:22,6 gr; Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1395 kj /332 kc; Feh:32,9 gr; Szh:129gr;Cuk:19,6gr;Só:3,5gr;Zsír:15,9 gr; Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2696 kj /642 kc; Feh:27,6 gr; Szh:165gr;Cuk:46,4gr;Só:3gr;Zsír:115,7 gr; Tzs:1,6 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.06.17. - 2019.06.21. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.06.17. hétfő	2019.06.18. kedd	2019.06.19. szerda	2019.06.20. csütörtök	2019.06.21. péntek	2019.06.22. szombat
<b>Ebéd</b>	<b>Babgulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Túrós tészta *1,3,7*</b> <b>Alma</b>	<b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Finomfőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Müzli szelet 20g *5,6,7*</b>	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>Fejessaláta</b> <b>Rántott hal</b> <b>*1,3,4,7,11*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b>	<b>Paradicsomleves *1,3*</b> <b>Sárgarépás csirkemell *1*</b> <b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Csemege uborka</b>	<b>Palócleves *1,3,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Fánk *1,3,7*</b> <b>sárgabarack dzsem</b> <b>70% gyümölcs</b>	
	<i>En: 2842 kj /677 kc;  Feh: 48,4 gr;  Szh:139gr;Cuk:12,6gr;  Só:5,5 gr;  Zsír:52,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>En: 2340 kj /557 kc;  Feh: 50,3 gr;  Szh:132gr;Cuk:17,3gr;  Só:6,2 gr;  Zsír:65,6gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej</i>	<i>En: 4235 kj /1008 kc;  Feh: 52,5 gr;  Szh:103gr;Cuk:10,9gr;  Só:12,9 gr;  Zsír:75,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Szezámag</i>	<i>En: 1274 kj /303 kc;  Feh: 35,7 gr;  Szh:135gr;Cuk:12,2gr;  Só:3,8 gr;  Zsír:15gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<i>En: 3197 kj /761 kc;  Feh: 28,4 gr;  Szh:152gr;Cuk:39,9gr;  Só:2,9 gr;  Zsír:172gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
<b>Tápérték össz.</b>	<i>En: 2842 kj /677 kc;  Feh:48,4 gr;Szh:139gr;Cuk:12,6 gr;Só:5,5gr;Zsír:52,1 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2340 kj /557 kc;  Feh:50,3 gr;Szh:132gr;Cuk:17,3 gr;Só:6,2gr;Zsír:65,6 gr;Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4235 kj /1008 kc;  Feh:52,5 gr;Szh:103gr;Cuk:10,9 gr;Só:12,9gr;Zsír:75,4 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1274 kj /303 kc;  Feh:35,7 gr;Szh:135gr;Cuk:12,2 gr;Só:3,8gr;Zsír:15 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3197 kj /761 kc;  Feh:28,4 gr;Szh:152gr;Cuk:39,9 gr;Só:2,9gr;Zsír:172 gr;Tzs:0,7 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: 2019.06.17. - 2019.06.21. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2019.06.17. hétfő	2019.06.18. kedd	2019.06.19. szerda	2019.06.20. csütörtök	2019.06.21. péntek	2019.06.22. szombat
<b>Ebéd</b>	<b>Babgulyás *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Túrós tészta *1,3,7*</b> <b>Alma</b>	<b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Finomfőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Müzli szelet 20g *5,6,7*</b>	<b>Csontleves *1,3,7,9*</b> <b>Fejessaláta</b> <b>Halrudacska</b> <b>(fagyasztott) *4*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Almás rétes *1*</b>	<b>Párolt rizs kukoricával</b> <b>Csemege uborka</b> <b>Paradicsomleves *1,3*</b> <b>Sárgarépás csirkemell *1*</b>	<b>Palócleves *1,3,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Fánk *1,3,7*</b> <b>sárgabarack dzsem</b> <b>70% gyümölcs</b>	
	<i>En: 2204 kj /525 kc;  Feh: 38,6 gr;  Szh:125gr;Cuk:12,5gr;  Só:3,5 gr;  Zsír:32,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>En: 1618 kj /385 kc;  Feh: 35,5 gr;  Szh:106gr;Cuk:14,6gr;  Só:3,9 gr;  Zsír:31,1gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej</i>	<i>En: 2380 kj /567 kc;  Feh: 22,3 gr;  Szh:103gr;Cuk:20,6gr;  Só:9,8 gr;  Zsír:29,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller</i>	<i>En: 743 kj /177 kc;  Feh: 25,2 gr;  Szh:83gr;Cuk:11,8gr;Só:1,8 gr;  Zsír:6,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<i>En: 2830 kj /674 kc;  Feh: 25,2 gr;  Szh:121gr;Cuk:29,4gr;  Só:1,9 gr;  Zsír:162,3gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
<b>Tápérték össz.</b>	<i>En: 2204 kj /525 kc;  Feh:38,6 gr;Szh:125gr;Cuk:12,5 gr;  Só:3,5gr;Zsír:32,8 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1618 kj /385 kc;  Feh:35,5 gr;Szh:106gr;Cuk:14,6 gr;  Só:3,9gr;Zsír:31,1 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2380 kj /567 kc;  Feh:22,3 gr;Szh:103gr;Cuk:20,6 gr;  Só:9,8gr;Zsír:29,5 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 743 kj /177 kc;  Feh:25,2 gr;Szh:83gr;Cuk:11,8gr;  Só:1,8gr;Zsír:6,8 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2830 kj /674 kc;  Feh:25,2 gr;Szh:121gr;Cuk:29,4 gr;  Só:1,9gr;Zsír:162,3 gr;Tzs:0,6 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:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: