

**Heti étlap: 2019.06.24. - 2019.06.28. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

|  | 2019.06.24. hétfő   | 2019.06.25. kedd   | 2019.06.26. szerda   | 2019.06.27. csütörtök  | 2019.06.28. péntek  | 2019.06.29. szombat |
|--|---|--|--|--|---|---------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | <p><b>Hamburger *1,6,11*</b><br/>Tea</p> <p><i>En: 11 kj /3 kc; Feh: 0,3 gr;<br/>Szh:1gr;Cuk:0,8gr;Só:0 gr;<br/>Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Szezámag</p>  | <p><b>Teljes kiörlésű kifli 60g *1,7*</b><br/>kockasajt natúr *7*<br/>Zöldpaprika<br/>Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*</p> <p><i>En: 584 kj /139 kc; Feh: 7 gr;<br/>Szh:36gr;Cuk:15,1gr;Só:0,7 gr;<br/>Zsír:5,5gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>  | <p><b>Hot-dog *1,7,10*</b><br/>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</p> <p><i>En: 646 kj /154 kc; Feh: 14,2 gr;<br/>Szh:36gr;Cuk:1,5gr;Só:1,2 gr;<br/>Zsír:13,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Mustár</p>   | <p><b>Diák szezámagos zsemle *1,7,11*</b><br/>Delma light<br/>Ausztri felvágott<br/>Pritamin paprika<br/>Kakaó *7*</p> <p><i>En: 666 kj /159 kc; Feh: 11,5 gr;<br/>Szh:37gr;Cuk:10,2gr;Só:1,6 gr;<br/>Zsír:16,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p> | <p><b>bundáskenyér *1,3*</b><br/>Tea</p> <p><i>En: 336 kj /80 kc; Feh: 6,5 gr;<br/>Szh:28gr;Cuk:0,7gr;Só:1,7 gr;<br/>Zsír:9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>  |                     |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | <p><b>Lencsegulyás *1*</b><br/>Kenyér teljeskiörlésű *1*<br/>Vanília túróval töltött<br/>burgonyás nudli *1,7*<br/>Őszibarack</p> <p><i>En: 1475 kj /351 kc; Feh: 52,8 gr;<br/>Szh:151gr;Cuk:29,8gr;Só:2 gr;<br/>Zsír:38,8gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p> | <p><b>Zöldbaleves *1,7*</b><br/>Kenyér teljeskiörlésű *1*<br/>rántott csirkemell *1,3*<br/>Petrezselymes burgonya *7*<br/>Csemege uborka<br/>túró desszert 30g *7*</p> <p><i>En: 1447 kj /345 kc; Feh: 32 gr;<br/>Szh:92gr;Cuk:12,4gr;Só:3,7 gr;<br/>Zsír:21,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p> | <p><b>Zöldborsóleves *1,3*</b><br/>Bolonyai spagetti *1,3,7*<br/>Banán</p> <p><i>En: 2249 kj /536 kc; Feh: 24,3 gr;<br/>Szh:99gr;Cuk:31,7gr;Só:2,4 gr;<br/>Zsír:17,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>                                   | <p><b>Zöldségleves *1,3,9*</b><br/>Tökfőzelék *1,7*<br/>Pulykapörkölt *1*<br/>Kenyér teljeskiörlésű *1*</p> <p><i>En: 973 kj /232 kc; Feh: 21,6 gr;<br/>Szh:76gr;Cuk:2,7gr;Só:2,6 gr;<br/>Zsír:13,3gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>      | <p><b>Meggyleves *1,7*</b><br/>Rizses hús<br/>uborkasaláta *6*</p> <p><i>En: 837 kj /199 kc; Feh: 18,7 gr;<br/>Szh:115gr;Cuk:29,4gr;Só:2,2 gr;<br/>Zsír:21,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p> |                     |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> | <p><b>Májkrém konzerv<br/>diák teljes kiörlésű zsemle 30g *1*</b><br/>Paradicsom<br/>Müzli szelet 20g *5,6,7*</p> <p><i>En: 271 kj /65 kc; Feh: 7 gr;<br/>Szh:38gr;Cuk:10,4gr;Só:1 gr;<br/>Zsír:7gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej</p>  | <p><b>diák zsemle *1*</b><br/>Delma light<br/>Zala felvágott<br/>Pritamin paprika</p> <p><i>En: 151 kj /36 kc; Feh: 5,1 gr;<br/>Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:1,4 gr;<br/>Zsír:6,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>   | <p><b>magyaros vajkrém 25% *7*</b><br/>magvas bagett *1,7*<br/>Uborka *6*<br/>Gyümölcsle 100%-os alma</p> <p><i>En: 697 kj /166 kc; Feh: 6,6 gr;<br/>Szh:56gr;Cuk:26,8gr;Só:1,5 gr;<br/>Zsír:20,3gr;Tzs:8,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p> | <p><b>köleses pogácsa *1,11*</b><br/>Ásványvíz<br/>Alma</p> <p><i>En: 438 kj /104 kc; Feh: 3,8 gr;<br/>Szh:50gr;Cuk:22gr;Só:1,2 gr;<br/>Zsír:10gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>  | <p><b>Kakaós csiga 100g *1,3,7*</b></p> <p><i>En: 178 kj /42 kc; Feh: 2,8 gr;<br/>Szh:26gr;Cuk:9,5gr;Só:0,2 gr;<br/>Zsír:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>                                      |                     |
|  | <p><i>En: 1756 kj /418 kc; Feh:60 gr;<br/>Szh:190gr;Cuk:41gr;Só:3gr;Zsír:46,2 gr;<br/>Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2182 kj /520 kc; Feh:44,1 gr;<br/>Szh:147gr;Cuk:27,8gr;Só:5,8gr;Zsír:32,9 gr;<br/>Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i></p>   | <p><i>En: 3593 kj /855 kc; Feh:45 gr;<br/>Szh:191gr;Cuk:60gr;Só:5,2gr;Zsír:51,3 gr;<br/>Tzs:10,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2077 kj /494 kc; Feh:36,9 gr;<br/>Szh:163gr;Cuk:34,9gr;Só:5,5gr;Zsír:40,1 gr;<br/>Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>   | <p><i>En: 1351 kj /322 kc; Feh:28 gr;<br/>Szh:168gr;Cuk:39,6gr;Só:4,2gr;Zsír:37,8 gr;<br/>Tzs:0,9 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: 2019.06.24. - 2019.06.28. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év**

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

|  | 2019.06.24. hétfő   | 2019.06.25. kedd   | 2019.06.26. szerda  | 2019.06.27. csütörtök  | 2019.06.28. péntek   | 2019.06.29. szombat |
|--|---|--|---|--|--|---------------------|
| <b>T</b><br><b>í</b><br><b>z</b><br><b>ó</b><br><b>r</b><br><b>a</b><br><b>i</b> | <b>Hamburger *1,6,11*</b><br>Tápszer Humana<br><br>En: 71 kj /17 kc; Feh: 1,7 gr;<br>Szh:8gr;Cuk:2,6gr;Só:0 gr;<br>Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:68 gr<br><br>Glutén, Szójabab, Szezámag  | <b>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7*</b><br>Tápszer Humana<br>Zala felvágott<br>Zöldpaprika<br><br>En: 249 kj /59 kc; Feh: 7,4 gr;<br>Szh:30gr;Cuk:7,1gr;Só:0,9 gr;<br>Zsír:5,9gr;Tzs:2,5gr;Kalc:68 gr<br><br>Glutén, Tej  | <b>Hot-dog *1,7,10*</b><br>Tápszer Humana<br><br>En: 325 kj /77 kc; Feh: 9,9 gr;<br>Szh:34gr;Cuk:4gr;Só:1,2 gr;<br>Zsír:10,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:68 gr<br><br>Glutén, Tej, Mustár  | <b>Diák szezámagos zsemle *1,7,11*</b><br>Delma light<br>Ausztri felvágott<br>Pritamin paprika<br>Tápszer Humana<br><br>En: 273 kj /65 kc; Feh: 7,7 gr;<br>Szh:25gr;Cuk:2,7gr;Só:1 gr;<br>Zsír:11,2gr;Tzs:0gr;Kalc:68 gr<br><br>Glutén, Tej, Szezámag            | <b>bundáskenyér *1,3*</b><br>Tápszer Humana<br><br>En: 397 kj /94 kc; Feh: 8 gr;<br>Szh:34gr;Cuk:2,5gr;Só:1,7 gr;<br>Zsír:8,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr<br><br>Glutén, Tojás  |                     |
| <b>E</b><br><b>b</b><br><b>b</b><br><b>é</b><br><b>d</b>                         | <b>Lencsegulyás *1*</b><br><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b><br><b>Grízes tészta *1,3*</b><br><b>Őszibarack</b><br><br>En: 1128 kj /269 kc; Feh: 37,2 gr;<br>Szh:134gr;Cuk:27,1gr;Só:3,2 gr;<br>Zsír:16,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás                               | <b>Zöldségleves *1,3,9*</b><br><b>rántott csirkemell *1,3*</b><br><b>Petrezselymes burgonya *7*</b><br><b>Csemege uborka</b><br><br>En: 1354 kj /322 kc; Feh: 28,5 gr;<br>Szh:73gr;Cuk:2,4gr;Só:2,9 gr;<br>Zsír:11,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller | <b>Zöldborsóleves *1,3*</b><br><b>Bolonyai spagetti *1,3,7*</b><br><b>Banán</b><br><br>En: 2249 kj /536 kc; Feh: 24,3 gr;<br>Szh:99gr;Cuk:31,7gr;Só:2,4 gr;<br>Zsír:17,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                          | <b>Zöldségleves *1,3,9*</b><br><b>Tésztaköret *1,3*</b><br><b>Pulykapörkölt *1*</b><br><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b><br><br>En: 1640 kj /391 kc; Feh: 25 gr;<br>Szh:89gr;Cuk:2,1gr;Só:2,6 gr;<br>Zsír:13,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Zeller | <b>Zöldségleves *1,3,9*</b><br><b>Rizses hús</b><br><b>uborkasaláta *6*</b><br><br>En: 908 kj /216 kc; Feh: 21,2 gr;<br>Szh:107gr;Cuk:7,6gr;Só:2,9 gr;<br>Zsír:20,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Szójabab, Zeller |                     |
| <b>U</b><br><b>z</b><br><b>s</b><br><b>o</b><br><b>n</b><br><b>n</b><br><b>a</b> | <b>Májkrém konzerv</b><br><b>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1*</b><br><b>Paradicsom</b><br><b>Müzli szelet 20g *5,6,7*</b><br><br>En: 241 kj /57 kc; Feh: 5,9 gr;<br>Szh:36gr;Cuk:9,3gr;Só:0,8 gr;<br>Zsír:5,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej | <b>diák zsemle *1*</b><br>Delma light<br>Pritamin paprika<br><br>En: 103 kj /25 kc; Feh: 2,5 gr;<br>Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:1 gr;<br>Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén  | <b>Delma light</b><br><b>magvas bagett *1,7*</b><br><b>Uborka *6*</b><br><b>Gyümölcslé 100%-os alma</b><br><br>En: 617 kj /147 kc; Feh: 5,2 gr;<br>Szh:53gr;Cuk:25,4gr;Só:2,2 gr;<br>Zsír:13gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Szójabab, Tej | <b>köleses pogácsa *1,11*</b><br><b>Ásványvíz</b><br><b>Alma</b><br><br>En: 438 kj /104 kc; Feh: 3,8 gr;<br>Szh:50gr;Cuk:22gr;Só:1,2 gr;<br>Zsír:10gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Szezámag  | <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b><br>Delma light<br>Párizsi szalámi<br>Paradicsom<br><br>En: 216 kj /51 kc; Feh: 6,7 gr;<br>Szh:26gr;Cuk:0,9gr;Só:1,3 gr;<br>Zsír:6,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén                         |                     |
|  | En: 1441 kj /343 kc; Feh:44,8 gr;Szh:179gr;Cuk:39gr;Só:4gr;Zsír:22,5 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:68 gr   | En: 1706 kj /406 kc; Feh:38,4 gr;Szh:120gr;Cuk:9,6gr;Só:4,7gr;Zsír:19,8 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:68 gr   | En: 3192 kj /760 kc; Feh:39,3 gr;Szh:186gr;Cuk:61,2gr;Só:5,9gr;Zsír:41 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:68 gr   | En: 2350 kj /560 kc; Feh:36,6 gr;Szh:165gr;Cuk:26,8gr;Só:4,8gr;Zsír:34,6 gr;Tzs:1,2 gr;Kalc:68 gr  | En: 1521 kj /362 kc; Feh:35,8 gr;Szh:167gr;Cuk:11gr;Só:5,9gr;Zsír:36,1 gr;Tzs:0,9 gr;Kalc:68 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: 2019.06.24. - 2019.06.28. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év**

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

|  | 2019.06.24. hétfő   | 2019.06.25. kedd  | 2019.06.26. szerda   | 2019.06.27. csütörtök  | 2019.06.28. péntek  | 2019.06.29. szombat |
|--|---|---|--|--|---|---------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | <p><b>Hamburger *1,6,11*</b><br/>Tea</p> <p><i>En: 11 kj /3 kc; Feh: 0,3 gr;<br/>Szh:1gr;Cuk:0,8gr;Só:0 gr;<br/>Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Szezámag</p>  | <p><b>Teljes kiőrlésű kifi 60g *1,7*</b><br/>kockasajt natúr *7*<br/>Zöldpaprika<br/>Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*</p> <p><i>En: 584 kj /139 kc; Feh: 7 gr;<br/>Szh:36gr;Cuk:15,1gr;Só:0,7 gr;<br/>Zsír:5,5gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>  | <p><b>Hot-dog *1,7,10*</b><br/>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</p> <p><i>En: 646 kj /154 kc; Feh: 14,2 gr;<br/>Szh:36gr;Cuk:1,5gr;Só:1,2 gr;<br/>Zsír:13,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Mustár</p>   | <p><b>Diák szezámagos zsemle *1,7,11*</b><br/>Delma light<br/>Ausztri felvágott<br/>Pritamin paprika<br/>Kakaó *7*</p> <p><i>En: 648 kj /154 kc; Feh: 11,5 gr;<br/>Szh:37gr;Cuk:10,2gr;Só:1 gr;<br/>Zsír:14,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p> | <p><b>bundáskenyér *1,3*</b><br/>Tea</p> <p><i>En: 336 kj /80 kc; Feh: 6,5 gr;<br/>Szh:28gr;Cuk:0,7gr;Só:1,7 gr;<br/>Zsír:9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>  |                     |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | <p><b>Gulyásleves *1,3,9*</b><br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br/>Vaníliaós túróval töltött burgonyás nudli *1,7*<br/>Őszibarack</p> <p><i>En: 1381 kj /329 kc; Feh: 42,3 gr;<br/>Szh:121gr;Cuk:30,1gr;Só:1,2 gr;<br/>Zsír:35,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p> | <p><b>Zöldbableves *1,7*</b><br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br/>rántott csirkemell *1,3*<br/>Petrezselymes burgonya *7*<br/>Csemege uborka<br/>túró desszert 30g *7*</p> <p><i>En: 1441 kj /343 kc; Feh: 31,9 gr;<br/>Szh:92gr;Cuk:12,4gr;Só:3,5 gr;<br/>Zsír:21,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p> | <p><b>Zöldborsóleves *1,3*</b><br/>Bolonyai spagetti *1,3,7*</p> <p><i>En: 1395 kj /332 kc; Feh: 22,3 gr;<br/>Szh:53gr;Cuk:7,7gr;Só:2,4 gr;<br/>Zsír:17,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>  | <p><b>Zöldségleves *1,3,9*</b><br/>Tökfőzelék *1,7*<br/>Pulykapörkölt *1*<br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 973 kj /232 kc; Feh: 21,6 gr;<br/>Szh:76gr;Cuk:2,7gr;Só:2,6 gr;<br/>Zsír:13,3gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>    | <p><b>Meggyleves *1,7*</b><br/>Rizses hús<br/>uborkasaláta *6*</p> <p><i>En: 837 kj /199 kc; Feh: 18,7 gr;<br/>Szh:115gr;Cuk:29,4gr;Só:2,2 gr;<br/>Zsír:21,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p> |                     |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> | <p><b>Májkrém konzerv</b><br/>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1*<br/>Paradicsom</p> <p><i>En: 159 kj /38 kc; Feh: 5 gr;<br/>Szh:22gr;Cuk:2,7gr;Só:0,7 gr;<br/>Zsír:3,1gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>   | <p><b>diák zsemle *1*</b><br/>Delma light<br/>Zala felvágott<br/>Pritamin paprika</p> <p><i>En: 151 kj /36 kc; Feh: 5,1 gr;<br/>Szh:18gr;Cuk:0,2gr;Só:1,4 gr;<br/>Zsír:6,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>  | <p><b>magyaros vajkrém 25% *7*</b><br/>magvas bagett *1,7*<br/>Uborka *6*<br/>Gyümölcslé 100%-os alma</p> <p><i>En: 691 kj /165 kc; Feh: 6,5 gr;<br/>Szh:55gr;Cuk:26,7gr;Só:1,3 gr;<br/>Zsír:18,2gr;Tzs:8,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p> | <p><b>köleses pogácsa *1,11*</b><br/>Ásványvíz<br/>Alma</p> <p><i>En: 438 kj /104 kc; Feh: 3,8 gr;<br/>Szh:50gr;Cuk:22gr;Só:1,2 gr;<br/>Zsír:10gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>  | <p><b>Kakaós csiga 100g *1,3,7*</b></p> <p><i>En: 178 kj /42 kc; Feh: 2,8 gr;<br/>Szh:26gr;Cuk:9,5gr;Só:0,2 gr;<br/>Zsír:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>                                      |                     |
|  | <p><i>En: 1551 kj /369 kc; Feh:47,5 gr;<br/>Szh:145gr;Cuk:33,6gr;Só:1,9gr;Zsír:39 gr;<br/>Tzs:3,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2176 kj /518 kc; Feh:44 gr;<br/>Szh:147gr;Cuk:27,8gr;Só:5,7gr;Zsír:32,9 gr;<br/>Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2733 kj /651 kc; Feh:42,9 gr;<br/>Szh:144gr;Cuk:35,9gr;Só:5gr;Zsír:49,2 gr;<br/>Tzs:10,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2059 kj /490 kc; Feh:36,9 gr;<br/>Szh:163gr;Cuk:34,9gr;Só:4,9gr;Zsír:38,1 gr;<br/>Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>   | <p><i>En: 1351 kj /322 kc; Feh:28 gr;<br/>Szh:168gr;Cuk:39,6gr;Só:4,2gr;Zsír:37,8 gr;<br/>Tzs:0,9 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: 2019.06.24. - 2019.06.28. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

|  | 2019.06.24. hétfő   | 2019.06.25. kedd  | 2019.06.26. szerda   | 2019.06.27. csütörtök  | 2019.06.28. péntek   | 2019.06.29. szombat |
|--|---|---|--|--|--|---------------------|
| <b>T<br/>í<br/>z<br/>ó<br/>r<br/>a<br/>i</b> | <p><b>Hamburger *1,6,11*</b><br/>Tea</p> <p><i>En: 53 kj /13 kc; Feh: 0,1 gr;<br/>Szh:10gr;Cuk:9,1gr;Só:0 gr;<br/>Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Szezámag</p>  | <p><b>Teljes kiőrlésű kifi 60g *1,7*</b><br/>kockasajt natúr *7*<br/>Zöldpaprika<br/>Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*</p> <p><i>En: 715 kj /170 kc; Feh: 10,6 gr;<br/>Szh:57gr;Cuk:20,2gr;Só:1,4 gr;<br/>Zsír:9,1gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>   | <p><b>Hot-dog *1,7,10*</b><br/>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</p> <p><i>En: 708 kj /169 kc; Feh: 17,3 gr;<br/>Szh:36gr;Cuk:1,3gr;Só:1,7 gr;<br/>Zsír:20gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Mustár</p>   | <p><b>Szezámagos zsemle *1,7,11*</b><br/>Delma light<br/>Ausztri felvágott<br/>Pritamin paprika</p> <p><i>En: 314 kj /75 kc; Feh: 8,6 gr;<br/>Szh:35gr;Cuk:0,4gr;Só:2 gr;<br/>Zsír:13,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>                             |  |                     |
| <b>E<br/>b<br/>é<br/>d</b>                   | <p><b>Lencsegulyás *1*</b><br/><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b><br/>vaniliás túróval töltött<br/>burgonyás nudli *1,7*<br/>Őszibarack</p> <p><i>En: 2067 kj /492 kc; Feh: 79,7 gr;<br/>Szh:207gr;Cuk:37,2gr;Só:2,7 gr;<br/>Zsír:64,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p> | <p><b>Zöldbableves *1,3*</b><br/><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b><br/>rántott csirkemell *1,3*<br/>Petrezselymes burgonya *7*<br/>Csemege uborka<br/>túró desszert 30g *7*</p> <p><i>En: 2114 kj /503 kc; Feh: 40,3 gr;<br/>Szh:123gr;Cuk:11,9gr;Só:4,8 gr;<br/>Zsír:60,1gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p> | <p><b>Zöldborsóleves *1,3*</b><br/><b>Bolonyai spagetti *1,3,7*</b><br/>Banán</p> <p><i>En: 2453 kj /584 kc; Feh: 28,2 gr;<br/>Szh:104gr;Cuk:31,6gr;Só:2,5 gr;<br/>Zsír:24,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>                               | <p><b>Zöldségleves *1,3,9*</b><br/><b>Tököfzelék *1,7*</b><br/>Sertéspörkölt *1*<br/>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1438 kj /342 kc; Feh: 33,2 gr;<br/>Szh:110gr;Cuk:4,4gr;Só:2,7 gr;<br/>Zsír:34,6gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p> | <p><b>Meggyleves *1,7*</b><br/><b>Rizses hús<br/>uborkasaláta *6*</b></p> <p><i>En: 904 kj /215 kc; Feh: 23,3 gr;<br/>Szh:107gr;Cuk:20,7gr;Só:2,8 gr;<br/>Zsír:30,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p> |                     |
| <b>U<br/>z<br/>s<br/>o<br/>n<br/>n<br/>a</b> | <p><b>Májkrém konzerv</b><br/><b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b><br/>Paradicsom<br/>Müzli szelet 20g *5,6,7*</p> <p><i>En: 361 kj /86 kc; Feh: 9,7 gr;<br/>Szh:56gr;Cuk:10,6gr;Só:1,3 gr;<br/>Zsír:7gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej</p>        | <p><b>Zsemle 56g *1*</b><br/>Delma light<br/>Zala felvágott<br/>Pritamin paprika</p> <p><i>En: 357 kj /85 kc; Feh: 10,7 gr;<br/>Szh:57gr;Cuk:0,7gr;Só:2,8 gr;<br/>Zsír:8,8gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>  | <p><b>magyaros vajkrém 25% *7*</b><br/><b>magvas bagett *1,7*</b><br/>Uborka *6*<br/>Gyümölcslé 100%-os alma</p> <p><i>En: 856 kj /204 kc; Feh: 11,4 gr;<br/>Szh:84gr;Cuk:27,9gr;Só:1,9 gr;<br/>Zsír:23gr;Tzs:8,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p> | <p><b>köleses pogácsa *1,11*</b><br/>Ásványvíz<br/>Alma</p> <p><i>En: 633 kj /151 kc; Feh: 7,7 gr;<br/>Szh:73gr;Cuk:22gr;Só:2,5 gr;<br/>Zsír:20gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>  |  |                     |
|  | <p><i>En: 2482 kj /591 kc; Feh:89,5 gr;<br/>Szh:272gr;Cuk:56,9gr;Só:4gr;Zsír:72,8 gr;<br/>Tzs:6,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 3186 kj /758 kc; Feh:61,6 gr;<br/>Szh:237gr;Cuk:32,8gr;Só:9,1gr;Zsír:77,9 gr;<br/>Tzs:6,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 4017 kj /956 kc; Feh:56,9 gr;<br/>Szh:224gr;Cuk:60,8gr;Só:6,1gr;Zsír:67,1 gr;<br/>Tzs:12,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 2385 kj /568 kc; Feh:49,5 gr;<br/>Szh:219gr;Cuk:26,8gr;Só:7,2gr;Zsír:68 gr;<br/>Tzs:6,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>   | <p><i>En: 904 kj /215 kc; Feh:23,3 gr;<br/>Szh:107gr;Cuk:20,7gr;Só:2,8gr;Zsír:30,2 gr;<br/>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: 2019.06.24. - 2019.06.28. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|                       | 2019.06.24. hétfő   | 2019.06.25. kedd   | 2019.06.26. szerda  | 2019.06.27. csütörtök  | 2019.06.28. péntek   | 2019.06.29. szombat |
|-----------------------|---|--|---|--|--|---------------------|
| <b>Ebéd</b>           | Lencsegulyás *1*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*<br>vaniliás túróval töltött burgonyás nudli *1,7*<br>Őszibarack                     | Zöldbableves *1,7*<br>Kenyér (fehér) *1*<br>rántott csirkemell *1,3*<br>Petrezselymes burgonya *7*<br>Csemege uborka                 | Zöldborsóleves *1,3*<br>Bolonyai spagetti *1,3,7*<br>Banán  | Zöldségleves *1,3,9*<br>Tökfőzelék *1,7*<br>Pulykapörkölt *1*<br>Kenyér teljeskiőrlésű *1*   | Meggyleves *1,7*<br>Rizses hús uborkasaláta *6*  |                     |
|                       | En: 2864 kj /682 kc;<br>Feh: 100,9 gr;<br>Szh:273gr;Cuk:57,8gr;<br>Só:3,1 gr;<br>Zsír:97gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tej | En: 2471 kj /588 kc;<br>Feh: 51,4 gr;<br>Szh:143gr;Cuk:2,5gr;Só:5,9 gr;<br>Zsír:33,6gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej | En: 3803 kj /905 kc;<br>Feh: 51,3 gr;<br>Szh:149gr;Cuk:32,8gr;<br>Só:5,4 gr;<br>Zsír:55,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej | En: 2633 kj /627 kc;<br>Feh: 52,7 gr;<br>Szh:140gr;Cuk:5,2gr;Só:5,4 gr;<br>Zsír:59,6gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej, Zeller | En: 1451 kj /346 kc;<br>Feh: 34,5 gr;<br>Szh:183gr;Cuk:54,9gr;<br>Só:3,3 gr;<br>Zsír:43,4gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Szójabab, Tej |                     |
| <b>Tápérték össz.</b> | En: 2864 kj /682 kc;<br>Feh:100,9 gr;Szh:273gr;Cuk:57,8 gr;Só:3,1gr;Zsír:97 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr                               | En: 2471 kj /588 kc;<br>Feh:51,4 gr;Szh:143gr;Cuk:2,5gr;Só:5,9gr;Zsír:33,6 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr                                   | En: 3803 kj /905 kc;<br>Feh:51,3 gr;Szh:149gr;Cuk:32,8 gr;Só:5,4gr;Zsír:55,3 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr                                      | En: 2633 kj /627 kc;<br>Feh:52,7 gr;Szh:140gr;Cuk:5,2gr;Só:5,4gr;Zsír:59,6 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr   | En: 1451 kj /346 kc;<br>Feh:34,5 gr;Szh:183gr;Cuk:54,9 gr;Só:3,3gr;Zsír:43,4 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr   |                     |

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: