

**Heti étlap: 2019.08.26. - 2019.08.30. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.08.26. hétfő	2019.08.27. kedd	2019.08.28. szerda	2019.08.29. csütörtök	2019.08.30. péntek	2019.08.31. szombat	
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Vajaskenyér *1,7*</b> <b>Főtt tojás *3*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 880 kJ /210 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:16gr;Cuk:1gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Kakaós kalács *1,7*</b> <b>Delma light</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <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>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Trappista sajt *7*</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7*</b> <b>Uborka *6*</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 739 kJ /176 kc; Feh: 16,4 gr; Szh:60gr;Cuk:19,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Párizsi szalámi</b> <b>Szezámagos zsemle *1,7,11*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>tejeskávé *7*</b>  <i>En: 1068 kJ /254 kc; Feh: 35,4 gr; Szh:58gr;Cuk:10,4gr;Só:1 gr; Zsír:39,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>diák zsemle *1*</b> <b>Ausztri felvágott</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Pritamin paprika</b>  <i>En: 616 kJ /147 kc; Feh: 11,9 gr; Szh:28gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:17,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>		
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Palóclevés *1,3,7*</b> <b>Gránátokca *1,3*</b> <b>Alma</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 1633 kJ /389 kc; Feh: 18,1 gr; Szh:93gr;Cuk:5,1gr;Só:2,2 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Burgonyaleves tejfölös *7,9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>lecsós szelet *1*</b> <b>tarhonya *1*</b> <b>Szóló</b>  <i>En: 876 kJ /209 kc; Feh: 28 gr; Szh:92gr;Cuk:6,9gr;Só:11,6 gr; Zsír:15,3gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	<b>Karalábéleves *1,3*</b> <b>Rántott hal *1,3,4,7*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Csemege uborka</b> <b>Alma</b>  <i>En: 2002 kJ /477 kc; Feh: 20,6 gr; Szh:72gr;Cuk:22,6gr;Só:2,4 gr; Zsír:43,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej</i>	<b>Tarhonyaleves *1,9*</b> <b>Tökfőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>görögdinnye</b>  <i>En: 698 kJ /166 kc; Feh: 18,2 gr; Szh:71gr;Cuk:2,2gr;Só:2,7 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	<b>Zöldséglevés *1,3,9*</b> <b>Paradicsomos húsgombóc *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1064 kJ /253 kc; Feh: 22,8 gr; Szh:104gr;Cuk:33gr;Só:3,6 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>		
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Baromfi sonka</b> <b>Diák kifli 30g *1,7*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 133 kJ /32 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:7gr;Cuk:1,2gr;Só:1,4 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>sajtos bagett 100 *1,7*</b> <b>Párizsi szalámi</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 367 kJ /87 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:49gr;Cuk:2,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:7,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b> <b>Kenyér(korpás) *1*</b>  <i>En: 154 kJ /37 kc; Feh: 4,2 gr; Szh:30gr;Cuk:3,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:0,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>sajtkrém *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 196 kJ /47 kc; Feh: 6 gr; Szh:27gr;Cuk:1,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:4gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Májkrem konzerv</b> <b>Kenyér (fehér) *1*</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 188 kJ /45 kc; Feh: 6 gr; Szh:30gr;Cuk:2gr;Só:1,8 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>		
	<i>En: 2647 kJ /630 kc; Feh:32,2 gr;Szh:116gr;Cuk:7,3gr;Só:4,3gr;Zsír:33,6 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1812 kJ /431 kc; Feh:52,4 gr;Szh:179gr;Cuk:13,1gr;Só:13,6gr;Zsír:31,8 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2894 kJ /689 kc; Feh:41,1 gr;Szh:162gr;Cuk:45,1gr;Só:5gr;Zsír:61,7 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1963 kJ /467 kc; Feh:59,6 gr;Szh:156gr;Cuk:14gr;Só:4,5gr;Zsír:61,6 gr;Tzs:5,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1868 kJ /445 kc; Feh:40,8 gr;Szh:161gr;Cuk:35,2gr;Só:5,8gr;Zsír:38 gr;Tzs:5,2 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: 2019.08.26. - 2019.08.30. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.08.26. hétfő	2019.08.27. kedd	2019.08.28. szerda	2019.08.29. csütörtök	2019.08.30. péntek	2019.08.31. szombat
<b>Ebéd</b>	Palócleves *1,3,7* Gránátkocka *1,3* Alma	Burgonyaleves tejfölös *7,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Szőlő	Karalábéleves *1,3* Rántott hal *1,3,4,7,11* Burgonyapüré *7* Csemege uborka Alma	Tarhonyaleves *1,9* Tökfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* görögdinnye	Zöldségleves *1,3,9* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér (fehér) *1* Alma	
	En: 3154 kj /751 kc; Feh: 28,4 gr; Szh:135gr;Cuk:6,6gr;Só:3,7 gr; Zsír:43,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	En: 2127 kj /506 kc; Feh: 48,8 gr; Szh:178gr;Cuk:22,9gr;Só:19,1 gr; Zsír:46gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej, Zeller	En: 4267 kj /1016 kc; Feh: 49,2 gr; Szh:120gr;Cuk:23,6gr;Só:5,2 gr; Zsír:82,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Hal, Tej, Szezámag	En: 1611 kj /384 kc; Feh: 41,2 gr; Szh:118gr;Cuk:3,4gr;Só:5,6 gr; Zsír:67,3gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej, Zeller	En: 2125 kj /506 kc; Feh: 44,3 gr; Szh:199gr;Cuk:67,4gr;Só:5,8 gr; Zsír:28gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Zeller	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 3154 kj /751 kc; Feh:28,4 gr;Szh:135gr;Cuk:6,6gr;Só:3,7gr;Zsír:43,4 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 2127 kj /506 kc; Feh:48,8 gr;Szh:178gr;Cuk:22,9 gr;Só:19,1gr;Zsír:46 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr	En: 4267 kj /1016 kc; Feh:49,2 gr;Szh:120gr;Cuk:23,6 gr;Só:5,2gr;Zsír:82,6 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 1611 kj /384 kc; Feh:41,2 gr;Szh:118gr;Cuk:3,4gr;Só:5,6gr;Zsír:67,3 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2125 kj /506 kc; Feh:44,3 gr;Szh:199gr;Cuk:67,4 gr;Só:5,8gr;Zsír:28 gr;Tzs:0,8 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: