

Heti étlap: 2019.09.02. - 2019.09.06. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.09.02. hétfő	2019.09.03. kedd	2019.09.04. szerda	2019.09.05. csütörtök	2019.09.06. péntek	2019.09.07. szombat
T í z ó r a i	<p>Párizsis szendvics *1,7* Tea Zöldpaprika</p> <p><i>En: 497 kJ /118 kc; Feh: 11,1 gr; Szh:60gr;Cuk:1,3gr;Só:1,2 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kakaós kalács *1,7* Flora vaj Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 590 kJ /140 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,4 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Baromfi sonka magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika Kakaó *7* sajtkrém *7*</p> <p><i>En: 640 kJ /152 kc; Feh: 14,1 gr; Szh:45gr;Cuk:10,4gr;Só:7 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>	<p>Tojáskrém *3,7* tejeskávé *7* Kenyer (fehér) *1* Kenyer (fehér) *1*</p> <p><i>En: 913 kJ /217 kc; Feh: 13,8 gr; Szh:74gr;Cuk:10gr;Só:1,7 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Virslis mustárral *1,10* Kenyer teljeskiőrésű *1* Tea</p> <p><i>En: 716 kJ /171 kc; Feh: 14,5 gr; Szh:47gr;Cuk:1,3gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Mustár</p>	
E b é d	<p>Káposztagyulás Kenyer teljeskiőrésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma</p> <p><i>En: 1801 kJ /429 kc; Feh: 27,1 gr; Szh:100gr;Cuk:22,7gr;Só:2,7 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Székelykáposzta *1,7* Kenyer teljeskiőrésű *1*</p> <p><i>En: 988 kJ /235 kc; Feh: 24,3 gr; Szh:67gr;Cuk:3,1gr;Só:2,4 gr; Zsír:21,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Csontleves *1,3,9* Mustáros szelet *1,7,10* Burgonyapüré *7* Csemege uborka</p> <p><i>En: 1078 kJ /257 kc; Feh: 25,7 gr; Szh:46gr;Cuk:4,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* majorannás tokány *1* Párolt rizs Cékla</p> <p><i>En: 1013 kJ /241 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:83gr;Cuk:15,4gr;Só:19,1 gr; Zsír:46,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyer (fehér) *1* Tejbegríz *7* Körte</p> <p><i>En: 1165 kJ /277 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:93gr;Cuk:30,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	
U z s o n n a	<p>Trappista sajt *7* Diák szezámagos zsemle *1,7,11* Uborka *6* Delma light</p> <p><i>En: 186 kJ /44 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,9 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej, Szezámag</p>	<p>Sajtos kifli *1,7* Olasz felvágott Alma</p> <p><i>En: 584 kJ /139 kc; Feh: 4,9 gr; Szh:40gr;Cuk:22,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:5,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Lekváros bukta100g *1,3,7* Szilva</p> <p><i>En: 369 kJ /88 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:61gr;Cuk:27gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Delma light diák korpás zsemle *1* Zöldpaprika májusi felvágott</p> <p><i>En: 198 kJ /47 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Flora vaj Ausztri felvágott diák zsemle *1* Paradicsom</p> <p><i>En: 289 kJ /69 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:19gr;Cuk:1gr;Só:0,5 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	
	<p><i>En: 2484 kJ /591 kc; Feh:46,1 gr;Szh:179gr;Cuk:24,5gr;Só:5,9gr;Zsír: 39,6 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2162 kJ /515 kc; Feh:38,9 gr;Szh:145gr;Cuk:29,1gr;Só:4gr;Zsír:38 ,3 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2087 kJ /497 kc; Feh:45,6 gr;Szh:152gr;Cuk:41,6gr;Só:9,9gr;Zsír: 21,6 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2125 kJ /506 kc; Feh:40,5 gr;Szh:178gr;Cuk:25,6gr;Só:22,1gr;Zsír: 64,7 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2171 kJ /517 kc; Feh:41,5 gr;Szh:159gr;Cuk:33,3gr;Só:4,4gr;Zsír: 45,9 gr;Tzs:5,5 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: 2019.09.02. - 2019.09.06. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.09.02. hétfő	2019.09.03. kedd	2019.09.04. szerda	2019.09.05. csütörtök	2019.09.06. péntek	2019.09.07. szombat
T í z ó r a i	<p>Párizsis szendvics *1,7* Zöldpaprika Tápszer Humana</p> <p><i>En: 558 kj /133 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:67gr;Cuk:3,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:8,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Flora vaj Zöldpaprika Tápszer Humana</p> <p><i>En: 300 kj /71 kc; Feh: 6 gr; Szh:35gr;Cuk:2,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:9,6gr;Tzs:2,1gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Baromfi sonka Delma light magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika Kakaó Tápszerből</p> <p><i>En: 544 kj /129 kc; Feh: 17 gr; Szh:69gr;Cuk:16,2gr;Só:7,5 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:1,2gr;Kalc:303 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>	<p>Tojáskrém *3,7* Kenyér (fehér) *1* Tápszer Humana</p> <p><i>En: 420 kj /100 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:35gr;Cuk:2,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Virslis mustárral *1,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea</p> <p><i>En: 716 kj /171 kc; Feh: 14,5 gr; Szh:47gr;Cuk:1,3gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Mustár</p>	
E b é d	<p>Káposztagyulás Kenyér teljeskiőrlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma</p> <p><i>En: 836 kj /199 kc; Feh: 23,6 gr; Szh:102gr;Cuk:30,9gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Dió</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Töltöttkáposzta *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 748 kj /178 kc; Feh: 17,2 gr; Szh:56gr;Cuk:2,2gr;Só:2,5 gr; Zsír:13,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Csontleves *1,3,9* Mustáros szelet *1,7,10* Burgonyapüré tápszerrel Csemege uborka</p> <p><i>En: 1277 kj /304 kc; Feh: 27,7 gr; Szh:63gr;Cuk:6,1gr;Só:3,3 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:50 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	<p>Gyümölcsleves tápszerrel majorannás tokány *1* Párolt rizs Cékla</p> <p><i>En: 1026 kj /244 kc; Feh: 21 gr; Szh:92gr;Cuk:24,5gr;Só:19,1 gr; Zsír:44,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:50 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyér (fehér) *1* Tejbe rizs tápszerrel Körte</p> <p><i>En: 1060 kj /252 kc; Feh: 19,6 gr; Szh:94gr;Cuk:32,8gr;Só:1,4 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:50 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	
U z s o n n a	<p>Delma light Diák szezámagos zsemle *1,7,11* Uborka *6*</p> <p><i>En: 145 kj /35 kc; Feh: 3 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:2,2 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej, Szezámag</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Olasz felvágott Alma</p> <p><i>En: 424 kj /101 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:53gr;Cuk:22,1gr;Só:1 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Szilva</p> <p><i>En: 236 kj /56 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:34gr;Cuk:9,4gr;Só:6,4 gr; Zsír:1,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>	<p>Delma light diák korpás zsemle *1* májusi felvágott Zöldpaprika</p> <p><i>En: 198 kj /47 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Flora vaj Ausztri felvágott diák zsemle *1* Paradicsom</p> <p><i>En: 249 kj /59 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:19gr;Cuk:1gr;Só:0,4 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	
	<p><i>En: 1538 kj /366 kc; Feh:39,1 gr; Szh:188gr;Cuk:34,5gr;Só:6,1gr;Zsír:35,1 gr; Tzs:4,9 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1472 kj /350 kc; Feh:29,6 gr; Szh:144gr;Cuk:26,8gr;Só:4,2gr;Zsír:28,8 gr; Tzs:4,6 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 2057 kj /490 kc; Feh:49,4 gr; Szh:166gr;Cuk:31,6gr;Só:17,1gr;Zsír:16,2 gr; Tzs:2,5 gr;Kalc:354 gr</i></p>	<p><i>En: 1644 kj /391 kc; Feh:32,6 gr; Szh:147gr;Cuk:27,2gr;Só:21,3gr;Zsír:58,8 gr; Tzs:1,5 gr;Kalc:119 gr</i></p>	<p><i>En: 2025 kj /482 kc; Feh:40,4 gr; Szh:161gr;Cuk:35,1gr;Só:4,4gr;Zsír:40,2 gr; Tzs:4,5 gr;Kalc:50 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: 2019.09.02. - 2019.09.06. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.09.02. hétfő	2019.09.03. kedd	2019.09.04. szerda	2019.09.05. csütörtök	2019.09.06. péntek	2019.09.07. szombat
T í z ó r a i	<p>Párizsis szendvics *1,7* Zöldpaprika Tea</p> <p><i>En: 497 kJ /118 kc; Feh: 11,1 gr; Szh:60gr;Cuk:1,3gr;Só:1,2 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kakaós kalács *1,7* Flora vaj Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 590 kJ /140 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,4 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Baromfi sonka sajtkrém *7* Flora vaj magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika Kakaó *7*</p> <p><i>En: 640 kJ /152 kc; Feh: 14,1 gr; Szh:45gr;Cuk:10,4gr;Só:7 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>	<p>Tojáskrém *3,7* Kenyer (fehér) *1* tejeskávé *7*</p> <p><i>En: 786 kJ /187 kc; Feh: 10 gr; Szh:48gr;Cuk:10gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Virslis mustárral *1,10* Kenyer teljeskiórlésű *1* Tea</p> <p><i>En: 716 kJ /171 kc; Feh: 14,5 gr; Szh:47gr;Cuk:1,3gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Mustár</p>	
E b é d	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyer teljeskiórlésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma</p> <p><i>En: 1617 kJ /385 kc; Feh: 30,2 gr; Szh:77gr;Cuk:4,5gr;Só:2,1 gr; Zsír:20,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Székelykáposzta *1,7* Kenyer teljeskiórlésű *1*</p> <p><i>En: 988 kJ /235 kc; Feh: 24,3 gr; Szh:67gr;Cuk:3,1gr;Só:2,4 gr; Zsír:21,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Csontleves *1,3,9* Natur sertésszelet *1,9,11* Burgonyapüré *7* Csemege uborka</p> <p><i>En: 997 kJ /237 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:39gr;Cuk:1,2gr;Só:2,9 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* májorannás tokány *1* Párolt rizs Cékla</p> <p><i>En: 1013 kJ /241 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:83gr;Cuk:15,4gr;Só:19,1 gr; Zsír:46,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyer (fehér) *1* Tejbegríz *7* Körte</p> <p><i>En: 1165 kJ /277 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:93gr;Cuk:30,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	
U z s o n n a	<p>Trappista sajt *7* Delma light Kenyer teljeskiórlésű *1* Uborka *6*</p> <p><i>En: 218 kJ /52 kc; Feh: 9,2 gr; Szh:26gr;Cuk:0,2gr;Só:2 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Sajtos kifli *1,7* Olasz felvágott Alma</p> <p><i>En: 872 kJ /208 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:52gr;Cuk:22,1gr;Só:2,1 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>lekváros bukta 70g *1,7* Szilva</p> <p><i>En: 280 kJ /67 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:44gr;Cuk:19,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Delma light diák korpás zsemle *1* májusi felvágott Zöldpaprika</p> <p><i>En: 198 kJ /47 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Flora vaj Ausztri felvágott diák zsemle *1* Paradicsom</p> <p><i>En: 280 kJ /67 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:18gr;Cuk:0,8gr;Só:0,5 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	
	<p><i>En: 2332 kJ /555 kc; Feh:50,5 gr; Szh:163gr;Cuk:6gr;Só:5,3gr;Zsír:40,5 gr; Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2450 kJ /583 kc; Feh:41,4 gr; Szh:157gr;Cuk:29,1gr;Só:4,9gr;Zsír:39,3 gr; Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1917 kJ /456 kc; Feh:40,7 gr; Szh:127gr;Cuk:31,3gr;Só:10,3gr;Zsír:22,7 gr; Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1997 kJ /476 kc; Feh:36,7 gr; Szh:151gr;Cuk:25,6gr;Só:21,3gr;Zsír:64,3 gr; Tzs:1,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2162 kJ /515 kc; Feh:41,4 gr; Szh:158gr;Cuk:33gr;Só:4,4gr;Zsír:45,9 gr; Tzs:5,5 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.09.02. - 2019.09.06. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.09.02. hétfő	2019.09.03. kedd	2019.09.04. szerda	2019.09.05. csütörtök	2019.09.06. péntek	2019.09.07. szombat
T í z ó r a i	Párizsis szendvics *1,7* Zöldpaprika Tea <i>En: 556 kj /132 kc; Feh: 12 gr; Szh:68gr;Cuk:9,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós kalács *1,7* Flora vaj Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 590 kj /140 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,4 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Baromfi sonka magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika sajtkrém *7* Kakaó *7* <i>En: 640 kj /152 kc; Feh: 14,1 gr; Szh:45gr;Cuk:10,4gr;Só:7 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Tojáskrém *3,7* Tejeskávé *7* <i>En: 656 kj /156 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:21gr;Cuk:10gr;Só:0,2 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Tojás, Tej</i>	Virslis mustárral *1,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea <i>En: 1269 kj /302 kc; Feh: 18,8 gr; Szh:80gr;Cuk:9,6gr;Só:3,6 gr; Zsír:16,7gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Mustár</i>	
E b é d	Káposztagyulás Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma <i>En: 2108 kj /502 kc; Feh: 30,4 gr; Szh:110gr;Cuk:23,1gr;Só:3,1 gr; Zsír:22,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Zöldségleves *1,3,9* Székelykáposzta *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1285 kj /306 kc; Feh: 28,4 gr; Szh:86gr;Cuk:4,4gr;Só:3 gr; Zsír:22,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Csontleves *1,3,9* Mustáros szelet *1,7,10* Burgonyapüré *7* Csemege uborka <i>En: 1320 kj /314 kc; Feh: 31,8 gr; Szh:58gr;Cuk:6,7gr;Só:2,3 gr; Zsír:9,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	Gyümölcsleves *1,7* majorannás tokány *1* Párolt rizs Cékla <i>En: 1280 kj /305 kc; Feh: 23,7 gr; Szh:95gr;Cuk:19,4gr;Só:16,6 gr; Zsír:64,8gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér (fehér) *1* Tejbegríz *7* Körte <i>En: 1471 kj /350 kc; Feh: 27,7 gr; Szh:101gr;Cuk:22gr;Só:1,5 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	
U z s o n a	Trappista sajt *7* Szezámagos zsemle *1,7,11* Uborka *6* Delma light <i>En: 271 kj /64 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:36gr;Cuk:0,6gr;Só:2,1 gr; Zsír:11gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Szezámag</i>	Sajtos kifli *1,7* Olasz felvágott Alma <i>En: 872 kj /208 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:52gr;Cuk:22,1gr;Só:2,1 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Lekváros bukta100g *1,3,7* Szilva <i>En: 416 kj /99 kc; Feh: 6 gr; Szh:63gr;Cuk:29gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Delma light Korpás zsemle 56g *1* Zöldpaprika májusi felvágott <i>En: 279 kj /66 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:36gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Flora vaj Ausztri felvágott Zsemle 56g *1* Paradicsom <i>En: 477 kj /114 kc; Feh: 11,8 gr; Szh:58gr;Cuk:1,5gr;Só:1,3 gr; Zsír:18,8gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 2935 kj /699 kc; Feh:52,8 gr;Szh:213gr;Cuk:32,8gr;Só:6,5gr;Zsír:44,5 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2748 kj /654 kc; Feh:45,5 gr;Szh:177gr;Cuk:30,5gr;Só:5,5gr;Zsír:40,8 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2377 kj /566 kc; Feh:51,9 gr;Szh:166gr;Cuk:46,1gr;Só:9,8gr;Zsír:22,9 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2216 kj /528 kc; Feh:38,5 gr;Szh:153gr;Cuk:29,8gr;Só:18,4gr;Zsír:82,4 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3217 kj /766 kc; Feh:58,2 gr;Szh:239gr;Cuk:33,1gr;Só:6,3gr;Zsír:54,6 gr;Tzs:5,9 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: 2019.09.02. - 2019.09.06. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.09.02. hétfő	2019.09.03. kedd	2019.09.04. szerda	2019.09.05. csütörtök	2019.09.06. péntek	2019.09.07. szombat
T í z ó r a i	Párizs szendvics *1,7* Zöldpaprika Tea <i>En: 558 kj /133 kc; Feh: 12 gr; Szh:68gr;Cuk:9,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Kakaós kalács *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Flora vaj <i>En: 590 kj /140 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,4 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Baromfi sonka magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika sajtkrém *7* Kakaó *7* <i>En: 706 kj /168 kc; Feh: 15,6 gr; Szh:47gr;Cuk:10,6gr;Só:7,1 gr; Zsír:10gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Tojáskrém *3,7* Kenyer (fehér) *1* Tejeskávé *7* <i>En: 784 kj /187 kc; Feh: 10 gr; Szh:48gr;Cuk:10gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Virslis mustárral *1,10* Kenyer teljeskiörlesű *1* Tea <i>En: 1266 kj /301 kc; Feh: 18,7 gr; Szh:80gr;Cuk:10gr;Só:3,5 gr; Zsír:16,6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Mustár</i>	
E b é d	Káposztagyulás Kenyer teljeskiörlesű *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma <i>En: 2402 kj /572 kc; Feh: 35,1 gr; Szh:119gr;Cuk:23,2gr;Só:3,5 gr; Zsír:27,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Zöldségleves *1,3,9* Székelykáposzta *1,7* Kenyer teljeskiörlesű *1* <i>En: 1448 kj /345 kc; Feh: 30,1 gr; Szh:97gr;Cuk:4,5gr;Só:3,1 gr; Zsír:22,9gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Csontleves *1,3,7,9* Mustáros szelet *1,7,10* Burgonyapüré *7* Csemege uborka <i>En: 1472 kj /351 kc; Feh: 32,8 gr; Szh:60gr;Cuk:7,7gr;Só:2,6 gr; Zsír:13,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	Gyümölcsleves *1,7* majorannás tokány *1* Párolt rizs Cékla <i>En: 1442 kj /343 kc; Feh: 27,6 gr; Szh:112gr;Cuk:21,5gr;Só:19,7 gr; Zsír:69,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Gulyásleves *1,3,9* Kenyer (fehér) *1* Tejbeგრíz *7* Körte <i>En: 1495 kj /356 kc; Feh: 27,7 gr; Szh:101gr;Cuk:22gr;Só:1,6 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	
U z s o n a	Trappista sajt *7* Szezámagos zsemle *1,7,11* Uborka *6* Delma light <i>En: 289 kj /69 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:36gr;Cuk:0,6gr;Só:2,7 gr; Zsír:13gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Szezámag</i>	Sajtos kifli *1,7* Olasz felvágott Alma <i>En: 872 kj /208 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:52gr;Cuk:22,1gr;Só:2,1 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Lekváros bukta100g *1,3,7* Szilva <i>En: 416 kj /99 kc; Feh: 6 gr; Szh:63gr;Cuk:29gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Delma light Korpás zsemle 56g *1* Zöldpaprika májusi felvágott <i>En: 279 kj /66 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:36gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Flora vaj Ausztri felvágott Zsemle 56g *1* Paradicsom <i>En: 477 kj /114 kc; Feh: 11,8 gr; Szh:58gr;Cuk:1,5gr;Só:1,3 gr; Zsír:18,8gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3249 kj /774 kc; Feh:57,6 gr;Szh:224gr;Cuk:33,4gr;Só:7,5gr;Zsír:51,9 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2910 kj /693 kc; Feh:47,2 gr;Szh:188gr;Cuk:30,5gr;Só:5,6gr;Zsír:40,9 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2594 kj /618 kc; Feh:54,4 gr;Szh:170gr;Cuk:47,3gr;Só:10,2gr;Zsír:28,6 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2505 kj /596 kc; Feh:46,2 gr;Szh:196gr;Cuk:31,8gr;Só:22,2gr;Zsír:87,3 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3237 kj /771 kc; Feh:58,2 gr;Szh:239gr;Cuk:33,6gr;Só:6,4gr;Zsír:54,5 gr;Tzs: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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.09.02. - 2019.09.06. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.09.02. hétfő	2019.09.03. kedd	2019.09.04. szerda	2019.09.05. csütörtök	2019.09.06. péntek	2019.09.07. szombat
Ebéd	<p>Káposztagyulyás Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Székelykáposzta *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p>	<p>Csontleves *1,3,9* Mustáros szelet *1,7,10* Burgonyapüré *7* Csemege uborka</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* majorannás tokány *1* Párolt rizs Cékla</p>	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyér (fehér) *1* Tejbegríz *7* Körte</p>	
	<p>En: 3043 kj /725 kc; Feh: 41,6 gr; Szh:136gr;Cuk:23,4gr; Só:4,9 gr; Zsír:42,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>En: 1964 kj /468 kc; Feh: 42 gr; Szh:113gr;Cuk:5,7gr;Só:5,5 gr; Zsír:39,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>En: 2326 kj /554 kc; Feh: 59,5 gr; Szh:98gr;Cuk:14,6gr;Só:5,6 gr; Zsír:31,5gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</p>	<p>En: 1563 kj /372 kc; Feh: 39,2 gr; Szh:192gr;Cuk:58,4gr; Só:22,2 gr; Zsír:32,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>En: 1994 kj /475 kc; Feh: 43,2 gr; Szh:143gr;Cuk:42,2gr; Só:1,8 gr; Zsír:36,2gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	
Tápérték össz.	<p>En: 3043 kj /725 kc; Feh:41,6 gr;Szh:136gr;Cuk:23,4 gr;Só:4,9gr;Zsír:42,9 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 1964 kj /468 kc; Feh:42 gr;Szh:113gr;Cuk:5,7gr;Só:5,5gr;Zsír:39,6 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 2326 kj /554 kc; Feh:59,5 gr;Szh:98gr;Cuk:14,6gr;Só:5,6gr;Zsír:31,5 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 1563 kj /372 kc; Feh:39,2 gr;Szh:192gr;Cuk:58,4 gr;Só:22,2gr;Zsír:32,2 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 1994 kj /475 kc; Feh:43,2 gr;Szh:143gr;Cuk:42,2 gr;Só:1,8gr;Zsír:36,2 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr</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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: