

Heti étlap: 2019.09.09. - 2019.09.13. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.09.09. hétfő	2019.09.10. kedd	2019.09.11. szerda	2019.09.12. csütörtök	2019.09.13. péntek	2019.09.14. szombat
T í z ó r a i	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 543 kj /129 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	köleses pogácsa *1,11* Kakaó *7* <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> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Trappista sajt *7* karamellástej *7* Diák kifli 30g *1,7* Zöldpaprika <i>En: 570 kj /136 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:18gr;Cuk:1,6gr;Só:0,6 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Hamburger *1,6,11* Tea <i>En: 11 kj /3 kc; Feh: 0,3 gr; Szh:1gr;Cuk:0,8gr;Só:0 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Szezámag</i>	Sonkás tekercs 150g *1,3,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <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> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
E b b é d	Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér (fehér) *1* Mákos tészta *1,3* Alma <i>En: 1494 kj /356 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:101gr;Cuk:25,2gr;Só:2,2 gr; Zsír:22,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Zöldbaleves *1,7* Tavaszi csirkemellragu *1* Párolt rizs Csemege uborka <i>En: 678 kj /161 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:63gr;Cuk:2,2gr;Só:3,2 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Daragaluskaleves *3,9* Lencsefőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 954 kj /227 kc; Feh: 24 gr; Szh:76gr;Cuk:1,5gr;Só:2,6 gr; Zsír:20,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10* Tésztaköret *1,3* <i>En: 1401 kj /333 kc; Feh: 30 gr; Szh:70gr;Cuk:3gr;Só:3 gr; Zsír:21,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	Zöldborsóleves *1,3* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1263 kj /301 kc; Feh: 20,6 gr; Szh:72gr;Cuk:2,5gr;Só:2,6 gr; Zsír:12gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Flora vaj Zöldpaprika <i>En: 156 kj /37 kc; Feh: 3 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Zala felvágott Kenyér(korpás) *1* Uborka *6* Delma light <i>En: 219 kj /52 kc; Feh: 7 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:2,5 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Kakaós csiga 50g *1,3,7* Körte <i>En: 880 kj /209 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:74gr;Cuk:39,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Vajkrém natúr 25% *7* diák korpás zsemle *1* Zöldpaprika <i>En: 277 kj /66 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sajtos stangli 100g *1,3,7* Májkrem konzerv Uborka *6* <i>En: 222 kj /53 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:21gr;Cuk:1,7gr;Só:1,8 gr; Zsír:17,2gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	
	<i>En: 2192 kj /522 kc; Feh:36,2 gr;Szh:157gr;Cuk:25,5gr;Só:3,3gr;Zsír:32,8 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1535 kj /366 kc; Feh:38,8 gr;Szh:133gr;Cuk:12,6gr;Só:6,9gr;Zsír:38,4 gr;Tzs:2,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2404 kj /572 kc; Feh:40,7 gr;Szh:168gr;Cuk:42,6gr;Só:3,5gr;Zsír:36,1 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1688 kj /402 kc; Feh:33,7 gr;Szh:92gr;Cuk:4gr;Só:3,5gr;Zsír:26 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2001 kj /476 kc; Feh:36,5 gr;Szh:119gr;Cuk:5,2gr;Só:5,2gr;Zsír:37,2 gr;Tzs:4,6 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.09.09. - 2019.09.13. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.09.09. hétfő	2019.09.10. kedd	2019.09.11. szerda	2019.09.12. csütörtök	2019.09.13. péntek	2019.09.14. szombat
T í z ó r a i	<p>Párizsi szalámi Delma light Tápszer Humana Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 257 kJ /61 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:33gr;Cuk:2,5gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Kenyér(korpás) *1* Májkrém konzerv Zöldpaprika Kakaó Tápszerből</p> <p><i>En: 531 kJ /126 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:73gr;Cuk:16,9gr;Só:1,1 gr; Zsír:3gr;Tzs:2,2gr;Kalc:303 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zala felvágott Flora vaj Zöldpaprika Tápszer Humana</p> <p><i>En: 308 kJ /73 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:35gr;Cuk:2,6gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Hamburger *1,6,11* Tea</p> <p><i>En: 11 kJ /3 kc; Feh: 0,3 gr; Szh:1gr;Cuk:0,8gr;Só:0 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Szezámag</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tápszer Humana Flora vaj Párizsi szalámi Zöldpaprika</p> <p><i>En: 1451 kJ /346 kc; Feh: 44,4 gr; Szh:260gr;Cuk:2,5gr;Só:6,6 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:3,4gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén</p>	
E b é d	<p>Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér (fehér) *1* Mákos tészta *1,3* Alma</p> <p><i>En: 1518 kJ /361 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:104gr;Cuk:27,4gr;Só:2,2 gr; Zsír:22,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Zöldbableves humana tápszerrel *1* Tavaszi csirkemellragu *1* Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><i>En: 552 kJ /131 kc; Feh: 23,4 gr; Szh:69gr;Cuk:3gr;Só:3,6 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:50 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Daragaluskaleves *3,9* Paprikás burgonya kolbásszal Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1402 kJ /334 kc; Feh: 14,5 gr; Szh:84gr;Cuk:1gr;Só:3,6 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertés sült Párizsi kenyér *1,3* Csemege uborka</p> <p><i>En: 1234 kJ /294 kc; Feh: 28,5 gr; Szh:60gr;Cuk:0gr;Só:3,2 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* Burgonya főzelék tejmentes *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Pulykapörkölt *1*</p> <p><i>En: 1242 kJ /296 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:75gr;Cuk:2,2gr;Só:2,5 gr; Zsír:11,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	
U z s o n n a	<p>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Flora vaj Zöldpaprika</p> <p><i>En: 156 kJ /37 kc; Feh: 3 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Kenyér(korpás) *1* Zala felvágott Delma light Uborka *6*</p> <p><i>En: 243 kJ /58 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:2,7 gr; Zsír:14,9gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs</p> <p><i>En: 121 kJ /29 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:24gr;Cuk:3,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:0,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>diák korpás zsemle *1* Flora vaj Zöldpaprika</p> <p><i>En: 199 kJ /47 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kenőmájas Uborka *6*</p> <p><i>En: 1325 kJ /316 kc; Feh: 41,9 gr; Szh:251gr;Cuk:0,3gr;Só:7,2 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	
	<p><i>En: 1930 kJ /460 kc; Feh:33,5 gr;Szh:157gr;Cuk:30,1gr;Só:3,8gr;Zsír: 33,2 gr;Tzs:2,5 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1326 kJ /316 kc; Feh:46,4 gr;Szh:169gr;Cuk:20,4gr;Só:7,3gr;Zsír: 24,1 gr;Tzs:5,1 gr;Kalc:354 gr</i></p>	<p><i>En: 1830 kJ /436 kc; Feh:26,4 gr;Szh:143gr;Cuk:6,8gr;Só:5,2gr;Zsír:2 5,1 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1444 kJ /344 kc; Feh:32,1 gr;Szh:81gr;Cuk:1gr;Só:3,7gr;Zsír:25,4 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 4018 kJ /957 kc; Feh:107,1 gr;Szh:585gr;Cuk:5gr;Só:16,4gr;Zsír:41 7 gr;Tzs:6,3 gr;Kalc:68 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: 2019.09.09. - 2019.09.13. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.09.09. hétfő	2019.09.10. kedd	2019.09.11. szerda	2019.09.12. csütörtök	2019.09.13. péntek	2019.09.14. szombat
T í z ó r a i	<p>Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 543 kj /129 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p>Babapiskóta *1,3,7* Kakaó *7*</p> <p><i>En: 2051 kj /488 kc; Feh: 14,5 gr; Szh:94gr;Cuk:10gr;Só:0 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Trappista sajt *7* Diák kifli 30g *1,7* Zöldpaprika karamellástej *7*</p> <p><i>En: 570 kj /136 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:18gr;Cuk:1,6gr;Só:0,6 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Hamburger *1,6,11* Tea</p> <p><i>En: 11 kj /3 kc; Feh: 0,3 gr; Szh:1gr;Cuk:0,8gr;Só:0 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Szezámag</i></p>	<p>Sonkás tekercs 150g *1,3,7* Tej (pasztőrözött; 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><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	
E b é d	<p>Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér (fehér) *1* Mákos tészta *1,3* Alma</p> <p><i>En: 1518 kj /361 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:104gr;Cuk:27,4gr;Só:2,2 gr; Zsír:22,1gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Zöldbableves *1,7* Tavaszi csirkemellragu *1* Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><i>En: 678 kj /161 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:63gr;Cuk:2,2gr;Só:3,2 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Daragaluskaleves *3,9* Paprikás burgonya kolbásszal Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1427 kj /340 kc; Feh: 15,3 gr; Szh:89gr;Cuk:1gr;Só:3,7 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Zeller</i></p>	<p>tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10* Tésztaköret *1,3*</p> <p><i>En: 1426 kj /340 kc; Feh: 30,8 gr; Szh:75gr;Cuk:3gr;Só:3,1 gr; Zsír:21,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i></p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* Burgonya főzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin Pulykapörkölt *1*</p> <p><i>En: 1354 kj /322 kc; Feh: 21,1 gr; Szh:79gr;Cuk:7gr;Só:2,6 gr; Zsír:12gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	
U z s o n n a	<p>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Flora vaj Zöldpaprika</p> <p><i>En: 156 kj /37 kc; Feh: 3 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Zala felvágott Kenyér(korpás) *1* Delma light Uborka *6*</p> <p><i>En: 213 kj /51 kc; Feh: 6,9 gr; Szh:28gr;Cuk:0,3gr;Só:2,3 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p>Kakaós csiga 50g *1,3,7* Körte</p> <p><i>En: 248 kj /59 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:30gr;Cuk:12,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Vajkrém natúr 25% *7* diák korpás zsemle *1* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 434 kj /103 kc; Feh: 3,6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,6 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Fokhagymás stangli *1,6,7* Kenőmájás Uborka *6*</p> <p><i>En: 123 kj /29 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:13gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:10,1gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	
	<p><i>En: 2216 kj /528 kc; Feh:36,2 gr;Szh:159gr;Cuk:27,7gr;Só:3,3gr;Zsír:32,8 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2942 kj /700 kc; Feh:43,9 gr;Szh:185gr;Cuk:12,5gr;Só:5,4gr;Zsír:31,3 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2245 kj /535 kc; Feh:32 gr;Szh:137gr;Cuk:15,1gr;Só:4,5gr;Zsír:30,7 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1871 kj /445 kc; Feh:34,7 gr;Szh:97gr;Cuk:4gr;Só:3,8gr;Zsír:30,2 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1994 kj /475 kc; Feh:36,1 gr;Szh:118gr;Cuk:8,3gr;Só:4,2gr;Zsír:30,2 gr;Tzs:2,7 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.

Alíírás:

Heti étlap: 2019.09.09. - 2019.09.13. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.09.09. hétfő	2019.09.10. kedd	2019.09.11. szerda	2019.09.12. csütörtök	2019.09.13. péntek	2019.09.14. szombat
T i z ó r a i	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <i>En: 548 kj /130 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	köleses pogácsa *1,11* Kakaó *7* <i>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</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Kifli *1,7* Trappista sajt *7* Karamellástej *7* Zöldpaprika <i>En: 740 kj /176 kc; Feh: 16,5 gr; Szh:69gr;Cuk:21,7gr;Só:0,9 gr; Zsír:9gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Hamburger *1,6,11* Tea <i>En: 50 kj /12 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:9gr;Cuk:8,6gr;Só:0 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Szezámag</i>	Sonkás tekercs 150g *1,3,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* <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> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
E b b é d	Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér (fehér) *1* Mákos tészta *1,3* Alma <i>En: 1914 kj /456 kc; Feh: 27,2 gr; Szh:115gr;Cuk:25,6gr;Só:2,4 gr; Zsír:28,3gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Zöldbableves *1,7* Tavaszi csirkemellragu *1* Párolt rizs Csemege uborka <i>En: 939 kj /224 kc; Feh: 26,5 gr; Szh:73gr;Cuk:2,8gr;Só:4 gr; Zsír:23,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Daragaluskaleves *3,9* Lencsefőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1346 kj /320 kc; Feh: 34,7 gr; Szh:100gr;Cuk:2,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:29,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10* Tésztaköret *1,3* <i>En: 1877 kj /447 kc; Feh: 38,6 gr; Szh:94gr;Cuk:5,4gr;Só:11,6 gr; Zsír:26,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</i>	Zöldborsóleves *1,3* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1714 kj /408 kc; Feh: 29,7 gr; Szh:87gr;Cuk:3gr;Só:2,5 gr; Zsír:18gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
U z s o n n a	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Flora vaj Zöldpaprika <i>En: 246 kj /59 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:39gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Zala felvágott Kenyér(korpás) *1* Uborka *6* Delma light <i>En: 219 kj /52 kc; Feh: 7 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:2,5 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Kakaós csiga 50g *1,3,7* Körte <i>En: 880 kj /209 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:74gr;Cuk:39,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Vajkrém natúr 25% *7* Korpás zsemle 56g *1* Zöldpaprika <i>En: 515 kj /123 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:36gr;Cuk:0,3gr;Só:1 gr; Zsír:9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Sajtos stangli 100g *1,3,7* Májkrem konzerv Uborka *6* <i>En: 425 kj /101 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:41gr;Cuk:3,2gr;Só:3 gr; Zsír:28,1gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	
	<i>En: 2707 kj /645 kc; Feh:43,7 gr;Szh:190gr;Cuk:26gr;Só:3,9gr;Zsír:39,5 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1992 kj /474 kc; Feh:46,7 gr;Szh:165gr;Cuk:13,2gr;Só:9gr;Zsír:60,4 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2965 kj /706 kc; Feh:54 gr;Szh:243gr;Cuk:63,4gr;Só:3,7gr;Zsír:45,8 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2442 kj /581 kc; Feh:44,8 gr;Szh:140gr;Cuk:14,4gr;Só:12,6gr;Zsír:36,8 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2656 kj /632 kc; Feh:50,8 gr;Szh:153gr;Cuk:7,2gr;Só:6,3gr;Zsír:54,1 gr;Tzs: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: 2019.09.09. - 2019.09.13. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.09.09. hétfő	2019.09.10. kedd	2019.09.11. szerda	2019.09.12. csütörtök	2019.09.13. péntek	2019.09.14. szombat
T í z ó r a i	párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* En: 536 kj /128 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:35gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	köleses pogácsa *1,11* Kakaó *7* 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 Glutén, Tej, Szezámag	Kifli *1,7* Trappista sajt *7* Karamellástej *7* Zöldpaprika En: 740 kj /176 kc; Feh: 16,5 gr; Szh:69gr;Cuk:21,7gr;Só:0,9 gr; Zsír:9gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Hamburger *1,6,11* Tea En: 53 kj /13 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:10gr;Cuk:9,1gr;Só:0 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Szezámag	Sonkás tekercs 150g *1,3,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* 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 Glutén, Tojás, Tej	
E b b é d	Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér (fehér) *1* Mákos tészta *1,3* Alma En: 2100 kj /500 kc; Feh: 30,2 gr; Szh:122gr;Cuk:25,6gr;Só:2,5 gr; Zsír:31gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Zöldbableves *1,3* Tavaszi csirkemellragu *1* Párolt rizs Csemege uborka En: 684 kj /163 kc; Feh: 29,2 gr; Szh:81gr;Cuk:1,8gr;Só:4,3 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Daragaluskaleves *3,9* Lencsefőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1929 kj /459 kc; Feh: 47,7 gr; Szh:140gr;Cuk:2,4gr;Só:2,7 gr; Zsír:35,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10* Tésztaköret *1,3* En: 2134 kj /508 kc; Feh: 41,1 gr; Szh:108gr;Cuk:7,4gr;Só:12 gr; Zsír:30,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár	Zöldborsóleves *1,3* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1869 kj /445 kc; Feh: 32,5 gr; Szh:90gr;Cuk:3,1gr;Só:2,5 gr; Zsír:19,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Flora vaj Zöldpaprika En: 246 kj /59 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:39gr;Cuk:0,3gr;Só:0,6 gr; Zsír:4,8gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	Zala felvágott Kenyér(korpás) *1* Uborka *6* Delma light En: 264 kj /63 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:33gr;Cuk:0,4gr;Só:3,2 gr; Zsír:15gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	Kakaós csiga 50g *1,3,7* Körte En: 880 kj /209 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:74gr;Cuk:39,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Vajkrém natúr 25% *7* Korpás zsemle 56g *1* Zöldpaprika En: 515 kj /123 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:36gr;Cuk:0,3gr;Só:1 gr; Zsír:9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Sajtos stangli 100g *1,3,7* Májkrem konzerv Uborka *6* En: 425 kj /101 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:41gr;Cuk:3,2gr;Só:3 gr; Zsír:28,1gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	
	En: 2882 kj /686 kc; Feh:46 gr;Szh:196gr;Cuk:25,9gr;Só:3,9gr;Zsír:41,3 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1827 kj /435 kc; Feh:50,8 gr;Szh:180gr;Cuk:12,2gr;Só:10gr;Zsír:50,9 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr	En: 3548 kj /845 kc; Feh:66,9 gr;Szh:283gr;Cuk:63,7gr;Só:3,8gr;Zsír:51,1 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2701 kj /643 kc; Feh:47,3 gr;Szh:154gr;Cuk:16,9gr;Só:13gr;Zsír:40,3 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr	En: 2939 kj /700 kc; Feh:58 gr;Szh:172gr;Cuk:8,1gr;Só:7,1gr;Zsír:60,4 gr;Tzs:8,9 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.09.09. - 2019.09.13. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.09.09. hétfő	2019.09.10. kedd	2019.09.11. szerda	2019.09.12. csütörtök	2019.09.13. péntek	2019.09.14. szombat
Ebéd	Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér (fehér) *1* Mákos tészta *1,3* Alma	Zöldbableves *1,7* Tavaszi csirkemellragu *1* Párolt rizs Csemege uborka	Daragaluskaleves *3,9* Lencsefőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	tojásleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10* Tésztaköret *1,3*	Zöldborsóleves *1,3* Burgonya főzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	
	En: 2695 kj /642 kc; Feh: 38,8 gr; Szh:159gr;Cuk:37,3gr; Só:4 gr; Zsír:49,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 1344 kj /320 kc; Feh: 38,8 gr; Szh:126gr;Cuk:3,7gr;Só:5,5 gr; Zsír:25,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	En: 2615 kj /623 kc; Feh: 63,9 gr; Szh:166gr;Cuk:3,3gr;Só:4,7 gr; Zsír:71,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 3244 kj /772 kc; Feh: 67,1 gr; Szh:151gr;Cuk:14,2gr; Só:14,2 gr; Zsír:62,9gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár	En: 2299 kj /547 kc; Feh: 41,8 gr; Szh:114gr;Cuk:4,2gr;Só:5,5 gr; Zsír:71,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
Tápérték össz.	En: 2695 kj /642 kc; Feh:38,8 gr;Szh:159gr;Cuk:37,3 gr;Só:4gr;Zsír:49,8 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr	En: 1344 kj /320 kc; Feh:38,8 gr;Szh:126gr;Cuk:3,7gr;Só:5,5gr;Zsír:25,5 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 2615 kj /623 kc; Feh:63,9 gr;Szh:166gr;Cuk:3,3gr;Só:4,7gr;Zsír:71,5 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 3244 kj /772 kc; Feh:67,1 gr;Szh:151gr;Cuk:14,2 gr;Só:14,2gr;Zsír:62,9 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr	En: 2299 kj /547 kc; Feh:41,8 gr;Szh:114gr;Cuk:4,2gr;Só:5,5gr;Zsír:71,7 gr;Tzs:0,5 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: