

Heti étlap: 2019.01.14. - 2019.01.18. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.01.14. hétfő	2019.01.15. kedd	2019.01.16. szerda	2019.01.17. csütörtök	2019.01.18. péntek	2019.01.19. szombat
T í z ó r a i	<p>Baromfi sonkás szendvics *1,7* Tea</p> <p><i>En: 729 kj /173 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:33gr;Cuk:7,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Diák kifli 30g *1,7* Zala felvágott Pritamin paprika Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 676 kj /161 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:16gr;Cuk:0,9gr;Só:0,9 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>köleses pogácsa *1,11* Kakaó *7*</p> <p><i>En: 768 kj /183 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:42gr;Cuk:10,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:13,7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Szezámag</p>	<p>Körözött *7* Magvas zsemle *1,8* Zöldpaprika Gyümölcslé 100%-os alma Zöldpaprika</p> <p><i>En: 822 kj /196 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:41gr;Cuk:24,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Dió</p>	<p>Tojáskrém *3,7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1* Póréhagyma tejeskávé *7*</p> <p><i>En: 1401 kj /334 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:39gr;Cuk:9,9gr;Só:0,6 gr; Zsír:9,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
E b é d	<p>csirkeragu leves Diós guba *1,7,8* Alma</p> <p><i>En: 1115 kj /265 kc; Feh: 17,9 gr; Szh:37gr;Cuk:15,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Dió</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Magyaróváricsirkemellszelet *1,7* Párolt rizs sárgaréppával Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 1784 kj /425 kc; Feh: 24,7 gr; Szh:41gr;Cuk:2,2gr;Só:3,6 gr; Zsír:16,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Csontleves *1,3,9* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Párolt tejjeskiörlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1889 kj /450 kc; Feh: 21,5 gr; Szh:67gr;Cuk:5,2gr;Só:4,2 gr; Zsír:12,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1*</p> <p><i>En: 1803 kj /429 kc; Feh: 19,5 gr; Szh:52gr;Cuk:10,4gr;Só:4,2 gr; Zsír:18,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Píritott máj Főtt burgonya Cékla</p> <p><i>En: 1290 kj /307 kc; Feh: 14,5 gr; Szh:39gr;Cuk:5,3gr;Só:2,1 gr; Zsír:14,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
U z s o n n a	<p>diák teljes kiörlésű zsemle 30g *1* Vaj *7* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 406 kj /97 kc; Feh: 3 gr; Szh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4 gr; Zsír:8,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Szilvás rudi sütemény *1,6*</p> <p><i>En: 244 kj /58 kc; Feh: 2,6 gr; Szh:27gr;Cuk:16,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Fokhagymás stangli *1,6,7* Kenőmájas Uborka *6*</p> <p><i>En: 264 kj /63 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:25gr;Cuk:0,3gr;Só:1 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Kivi Sós pereg *1*</p> <p><i>En: 888 kj /212 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:58gr;Cuk:1,8gr;Só:2,8 gr; Zsír:6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Pizzás kifli *1,7,9* Sütőtök</p> <p><i>En: 127 kj /30 kc; Feh: 2,5 gr; Szh:18gr;Cuk:2,4gr;Só:0,5 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>	
	<p><i>En: 2249 kj /536 kc; Feh:27,4 gr; Szh:90gr;Cuk:22,6gr;Só:2,6gr;Zsír:23,8 gr; Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2704 kj /644 kc; Feh:39 gr; Szh:84gr;Cuk:19,6gr;Só:4,7gr;Zsír:37,6 gr; Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2921 kj /695 kc; Feh:38 gr; Szh:134gr;Cuk:15,6gr;Só:6,4gr;Zsír:36,4 gr; Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3514 kj /837 kc; Feh:32,5 gr; Szh:152gr;Cuk:36,3gr;Só:7,8gr;Zsír:26,1 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2818 kj /671 kc; Feh:26,8 gr; Szh:96gr;Cuk:17,7gr;Só:3,2gr;Zsír:25,4 gr; Tzs:0 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: 2019.01.14. - 2019.01.18. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.01.14. hétfő	2019.01.15. kedd	2019.01.16. szerda	2019.01.17. csütörtök	2019.01.18. péntek	2019.01.19. szombat
T í z ó r a i	<p>Baromfi sonka Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea</p> <p><i>En: 814 kJ /194 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:31gr;Cuk:6,9gr;Só:1,4 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Korpás kifli *1* Zala felvágott Gyümölcsle 100%-os alma</p> <p><i>En: 1039 kJ /247 kc; Feh: 6 gr; Szh:50gr;Cuk:24gr;Só:2 gr; Zsír:5,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>köleses pogácsa *1,11* Tea</p> <p><i>En: 300 kJ /72 kc; Feh: 3,9 gr; Szh:29gr;Cuk:6,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gépsonka Zöldpaprika Ásványvíz</p> <p><i>En: 642 kJ /153 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:27gr;Cuk:0,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>baromfi párizsi *1,7,9* magvas rozsos kenyér 0,75 *1* Póréhagyma Gyümölcsle 100%-os alma</p> <p><i>En: 1083 kJ /258 kc; Feh: 6 gr; Szh:44gr;Cuk:24,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>	
E b é d	<p>csirkeragu leves Dejós tészta *1,3,7,8* Alma</p> <p><i>En: 1302 kJ /310 kc; Feh: 20,6 gr; Szh:62gr;Cuk:34,9gr;Só:1,9 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Dió</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Natur csirkemell *1,9,11* Párolt rizs sárgarépaival Vegyés savanyúság</p> <p><i>En: 1140 kJ /271 kc; Feh: 13,2 gr; Szh:42gr;Cuk:2,3gr;Só:3,8 gr; Zsír:4,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller, Szezámag</p>	<p>Csontleves *1,3,9* Burgonya főzelék tejmentes *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1433 kJ /341 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:65gr;Cuk:5gr;Só:3,2 gr; Zsír:4,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1803 kJ /429 kc; Feh: 19,5 gr; Szh:52gr;Cuk:10,4gr;Só:4,2 gr; Zsír:18,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Diétás gyümölcs leves Piritott máj Főtt burgonya Cékla</p> <p><i>En: 2954 kJ /703 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:53gr;Cuk:7,7gr;Só:2,4 gr; Zsír:69,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p>	
U z s o n n a	<p>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Májkrém konzerv Zöldpaprika</p> <p><i>En: 205 kJ /49 kc; Feh: 4,3 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:0,7 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Szilvás rudi sütemény *1,6*</p> <p><i>En: 244 kJ /58 kc; Feh: 2,6 gr; Szh:27gr;Cuk:16,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Fokhagymás stangli *1,6,7* Kenőmájas Uborka *6*</p> <p><i>En: 264 kJ /63 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:25gr;Cuk:0,3gr;Só:1 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Kivi Müzli szelet</p> <p><i>En: 554 kJ /132 kc; Feh: 2,2 gr; Szh:25gr;Cuk:16,8gr;Só:0 gr; Zsír:4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p>magvas rozsos kenyér 0,75 *1* Májkrém konzerv Sütőtök</p> <p><i>En: 721 kJ /172 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:20gr;Cuk:0,9gr;Só:0,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	
	<p><i>En: 2321 kJ /553 kc; Feh:32,8 gr; Szh:113gr;Cuk:42gr;Só:4gr;Zsír:23,1 gr; Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2423 kJ /577 kc; Feh:21,8 gr; Szh:119gr;Cuk:42,8gr;Só:6gr;Zsír:23,5 gr; Tzs:8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1998 kJ /476 kc; Feh:23,3 gr; Szh:120gr;Cuk:11,7gr;Só:5,4gr;Zsír:24,6 gr; Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3000 kJ /714 kc; Feh:29,8 gr; Szh:104gr;Cuk:28,1gr;Só:5,8gr;Zsír:24,8 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 4759 kJ /1133 kc; Feh:17,5 gr; Szh:116gr;Cuk:32,7gr;Só:4,1gr;Zsír:74 gr; Tzs:1 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: 2019.01.14. - 2019.01.18. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.01.14. hétfő	2019.01.15. kedd	2019.01.16. szerda	2019.01.17. csütörtök	2019.01.18. péntek	2019.01.19. szombat
T í z ó r a i	<p>Baromfi sonkás szendvics *1,7* Tea</p> <p><i>En: 729 kJ /173 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:33gr;Cuk:7,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Korpás kifli *1* Zala felvágott Pritamin paprika Ásványvíz</p> <p><i>En: 635 kJ /151 kc; Feh: 6 gr; Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:2 gr; Zsír:5,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>köleses pogácsa *1,11* Tea</p> <p><i>En: 300 kJ /72 kc; Feh: 3,9 gr; Szh:29gr;Cuk:6,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>	<p>Körözött *7* Magvas zsemle *1,8* Ásványvíz</p> <p><i>En: 755 kJ /180 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:29gr;Cuk:0,2gr;Só:1,8 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Dió</p>	<p>baromfi párizsi *1,7,9* magvas rozsos kenyér 0,75 *1* Póréhagyma Ásványvíz</p> <p><i>En: 664 kJ /158 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:19gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>	
E b é d	<p>csirkeragu leves Gránátokca *1,3* Alma</p> <p><i>En: 1598 kJ /381 kc; Feh: 19,4 gr; Szh:59gr;Cuk:4,7gr;Só:1,9 gr; Zsír:8,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Natur csirkemell *1,9,11* Párolt zöldség *7*</p> <p><i>En: 606 kJ /144 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:16gr;Cuk:2,5gr;Só:3,8 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Szezámag</p>	<p>Csontleves *1,3,9* Burgonya főzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1505 kJ /358 kc; Feh: 12,6 gr; Szh:66gr;Cuk:5,3gr;Só:3,5 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1803 kJ /429 kc; Feh: 19,5 gr; Szh:52gr;Cuk:10,4gr;Só:4,2 gr; Zsír:18,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Diétás gyümölcs leves Píritott máj Főtt burgonya</p> <p><i>En: 2885 kJ /687 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:49gr;Cuk:5,3gr;Só:2 gr; Zsír:69,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p>	
U z s o n n a	<p>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Májkrém konzerv Zöldpaprika</p> <p><i>En: 205 kJ /49 kc; Feh: 4,3 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:0,7 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Szilvás rudi sütemény *1,6*</p> <p><i>En: 244 kJ /58 kc; Feh: 2,6 gr; Szh:27gr;Cuk:16,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Fokhagymás stangli *1,6,7* Kenőmájas Uborka *6*</p> <p><i>En: 264 kJ /63 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:25gr;Cuk:0,3gr;Só:1 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Kivi Müzli szelet</p> <p><i>En: 44 kJ /11 kc; Feh: 0,2 gr; Szh:3gr;Cuk:1,8gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p>Pizzás kifli *1,7,9* Sütőtök</p> <p><i>En: 127 kJ /30 kc; Feh: 2,5 gr; Szh:18gr;Cuk:2,4gr;Só:0,5 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>	
	<p><i>En: 2532 kJ /603 kc; Feh:30,1 gr; Szh:112gr;Cuk:12gr;Só:3,4gr;Zsír:13,4 gr; Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1485 kJ /353 kc; Feh:20 gr; Szh:69gr;Cuk:19gr;Só:6gr;Zsír:23,7 gr; Tzs:8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2070 kJ /493 kc; Feh:23,7 gr; Szh:120gr;Cuk:12gr;Só:5,8gr;Zsír:25,8 gr; Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2603 kJ /620 kc; Feh:28,3 gr; Szh:84gr;Cuk:12,4gr;Só:6gr;Zsír:21,7 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3675 kJ /875 kc; Feh:14,3 gr; Szh:87gr;Cuk:7,8gr;Só:3,3gr;Zsír:72,9 gr; Tzs:1 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: 2019.01.14. - 2019.01.18. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.01.14. hétfő	2019.01.15. kedd	2019.01.16. szerda	2019.01.17. csütörtök	2019.01.18. péntek	2019.01.19. szombat
T í z ó r a i	Baromfi sonkás szendvics *1,7* <i>En: 653 kj /156 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:26gr;Cuk:0,7gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Kifli *1* Zala felvágott Pritamin paprika <i>En: 717 kj /171 kc; Feh: 7 gr; Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:1,9 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	köleses pogácsa *1,11* <i>En: 391 kj /93 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:45gr;Cuk:0gr;Só:2,5 gr; Zsír:20gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szezámag	Körözött *7* Magvas zsemle *1,8* Zöldpaprika <i>En: 810 kj /193 kc; Feh: 9 gr; Szh:31gr;Cuk:0,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Dió	Tojáskrém *3,7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1* Póréhagyma <i>En: 868 kj /207 kc; Feh: 3,9 gr; Szh:20gr;Cuk:0gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
E b é d	csirkeragu leves Diós guba *1,7,8* Alma <i>En: 1309 kj /312 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:43gr;Cuk:17,6gr;Só:1,8 gr; Zsír:15,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Dió	Zöldségleves *1,3,9* Magyaróvári csirkemellszelet *1,7* Párolt rizs sárgaréppával Vegyes savanyúság <i>En: 2841 kj /676 kc; Feh: 37,7 gr; Szh:64gr;Cuk:3,7gr;Só:4,5 gr; Zsír:27,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Csontleves *1,3,9* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Párolt tejleskiörlésű *1* Mandarin <i>En: 2371 kj /565 kc; Feh: 29,5 gr; Szh:78gr;Cuk:5,2gr;Só:4,8 gr; Zsír:17,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1* <i>En: 2258 kj /538 kc; Feh: 25 gr; Szh:60gr;Cuk:13,1gr;Só:4,5 gr; Zsír:25,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás	Gyümölcsleves *1,7* Pirított máj Főtt burgonya Cékla <i>En: 1468 kj /350 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:52gr;Cuk:9,3gr;Só:2,1 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	
U z s o n n a	Teljes kiörlésű zsemle *1,6* Vaj *7* Zöldpaprika <i>En: 496 kj /118 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:39gr;Cuk:0,3gr;Só:0,7 gr; Zsír:8,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Szilvás rudi sütemény *1,6* <i>En: 488 kj /116 kc; Feh: 5,3 gr; Szh:54gr;Cuk:33gr;Só:0,5 gr; Zsír:27gr;Tzs:16gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab	Fokhagymás stangli *1,6,7* Kenőmájas Uborka *6* <i>En: 511 kj /122 kc; Feh: 14,1 gr; Szh:50gr;Cuk:0,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:14,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Kivi Sós percc *1* <i>En: 888 kj /212 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:58gr;Cuk:1,8gr;Só:2,8 gr; Zsír:6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Pizzás kifli *1,7,9* Sütőtök <i>En: 218 kj /52 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:34gr;Cuk:3,9gr;Só:1 gr; Zsír:1,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Zeller	
	<i>En: 2458 kj /585 kc; Feh:33,4 gr; Szh:108gr;Cuk:18,7gr;Só:3,3gr;Zsír:27,1 gr; Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4046 kj /963 kc; Feh:50 gr; Szh:142gr;Cuk:36,7gr;Só:6,8gr;Zsír:59,1 gr; Tzs:16 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3273 kj /779 kc; Feh:51,3 gr; Szh:173gr;Cuk:5,5gr;Só:8,6gr;Zsír:51,9 gr; Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3957 kj /942 kc; Feh:42,2 gr; Szh:149gr;Cuk:15,2gr;Só:8,9gr;Zsír:35,1 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2554 kj /608 kc; Feh:29,9 gr; Szh:106gr;Cuk:13,3gr;Só:3,7gr;Zsír:17,8 gr; Tzs:0 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: 2019.01.14. - 2019.01.18. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.01.14. hétfő	2019.01.15. kedd	2019.01.16. szerda	2019.01.17. csütörtök	2019.01.18. péntek	2019.01.19. szombat
T í z ó r a i	Baromfi sonkás szendvics *1,7* <i>En: 625 kj /149 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:26gr;Cuk:0,6gr;Só:0,7 gr; Zsír:3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Kifli *1* Zala felvágott Pritamin paprika <i>En: 717 kj /171 kc; Feh: 7 gr; Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:1,9 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	köleses pogácsa *1,11* <i>En: 391 kj /93 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:45gr;Cuk:0gr;Só:2,5 gr; Zsír:20gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szezámag	Körözött *7* Magvas zsemle *1,8* Zöldpaprika <i>En: 782 kj /186 kc; Feh: 8,9 gr; Szh:31gr;Cuk:0,2gr;Só:1,7 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Dió	Tojáskrém *3,7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1* Póréhagyma <i>En: 987 kj /235 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:23gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr; Zsír:7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
E b é d	csirkeragu leves Diós guba *1,7,8* Alma <i>En: 1521 kj /362 kc; Feh: 23,7 gr; Szh:45gr;Cuk:17,9gr;Só:2,1 gr; Zsír:18,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Dió	Zöldségleves *1,3,9* Magyaróvári csirkemell szelet *1,7* Párolt rizs sárgaréppával Vegyés savanyúság <i>En: 2893 kj /689 kc; Feh: 37,9 gr; Szh:65gr;Cuk:3,7gr;Só:4,5 gr; Zsír:28,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Csontleves *1,3,7,9* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Párty teljeskiörlésű *1* Mandarin <i>En: 2555 kj /608 kc; Feh: 32,3 gr; Szh:78gr;Cuk:5,8gr;Só:4,8 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Zöldborsós pulykamáj *1* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1* <i>En: 3072 kj /732 kc; Feh: 44 gr; Szh:71gr;Cuk:15,3gr;Só:5,5 gr; Zsír:34,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás	Gyümölcsleves *1,7* Píritott máj Főtt burgonya Cékla <i>En: 1539 kj /366 kc; Feh: 21,8 gr; Szh:58gr;Cuk:11,4gr;Só:2,1 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	
U z s o n n a	Teljes kiörlésű zsemle *1,6* Vaj *7* Zöldpaprika <i>En: 787 kj /187 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:39gr;Cuk:0,3gr;Só:0,8 gr; Zsír:16,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Szilvás rudi sütemény *1,6* <i>En: 488 kj /116 kc; Feh: 5,3 gr; Szh:54gr;Cuk:33gr;Só:0,5 gr; Zsír:27gr;Tzs:16gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab	Fokhagymás stangli *1,6,7* Kenőmájas Uborka *6* <i>En: 511 kj /122 kc; Feh: 14,1 gr; Szh:50gr;Cuk:0,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:14,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Kivi Sós percc *1* <i>En: 888 kj /212 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:58gr;Cuk:1,8gr;Só:2,8 gr; Zsír:6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Pizzás kifli *1,7,9* Sütőtök <i>En: 218 kj /52 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:34gr;Cuk:3,9gr;Só:1 gr; Zsír:1,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Zeller	
	<i>En: 2933 kj /698 kc; Feh:35,1 gr; Szh:110gr;Cuk:18,8gr;Só:3,5gr;Zsír:38,7 gr; Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4098 kj /976 kc; Feh:50,2 gr; Szh:143gr;Cuk:36,7gr;Só:6,8gr;Zsír:60 gr; Tzs:16 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3456 kj /823 kc; Feh:54,1 gr; Szh:173gr;Cuk:6,1gr;Só:8,6gr;Zsír:55,4 gr; Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4742 kj /1129 kc; Feh:61,1 gr; Szh:159gr;Cuk:17,2gr;Só:10gr;Zsír:44,2 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2744 kj /653 kc; Feh:31,1 gr; Szh:115gr;Cuk:15,3gr;Só:3,8gr;Zsír:19,1 gr; Tzs:0 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: 2019.01.14. - 2019.01.18. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.01.14. hétfő	2019.01.15. kedd	2019.01.16. szerda	2019.01.17. csütörtök	2019.01.18. péntek	2019.01.19. szombat
Ebéd	csirkeragu leves *1,3* Diós guba *1,7,8* Alma Kenyér (fehér) *1*	Zöldségleves *1,3,9* Magyaróvári csirkemell szelet *1,7* Párolt rizs sárgarépával Vegyes savanyúság	Csontleves *1,3,9* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin	Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos húsgombóc *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Gyümölcsleves *1,7* Pirított máj Főtt burgonya Cékla Kenyér (fehér) *1*	
	En: 3171 kj /755 kc; Feh: 60 gr; Szh:136gr;Cuk:31,7gr; Só:3,3 gr; Zsír:28,1gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Dió	En: 4778 kj /1138 kc; Feh: 55,4 gr; Szh:105gr;Cuk:5gr;Só:7 gr; Zsír:51,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 4027 kj /959 kc; Feh: 46,4 gr; Szh:97gr;Cuk:9,9gr;Só:9,1 gr; Zsír:46,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 3384 kj /806 kc; Feh: 34,4 gr; Szh:83gr;Cuk:19gr;Só:6,9 gr; Zsír:41,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	En: 3426 kj /816 kc; Feh: 40,4 gr; Szh:135gr;Cuk:28,1gr; Só:5,9 gr; Zsír:23,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
Tápérték össz.	En: 3171 kj /755 kc; Feh:60 gr;Szh:136gr;Cuk:31,7 gr;Só:3,3gr;Zsír:28,1 gr;Tzs:1,1 gr;Kalc:0 gr	En: 4778 kj /1138 kc; Feh:55,4 gr;Szh:105gr;Cuk:5gr;Só:7gr;Zsír:51,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4027 kj /959 kc; Feh:46,4 gr;Szh:97gr;Cuk:9,9gr;Só:9,1gr;Zsír:46,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 3384 kj /806 kc; Feh:34,4 gr;Szh:83gr;Cuk:19gr;Só:6,9gr;Zsír:41,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 3426 kj /816 kc; Feh:40,4 gr;Szh:135gr;Cuk:28,1 gr;Só:5,9gr;Zsír:23,8 gr;Tzs:0 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: