

Heti étlap: 2019.01.21. - 2019.01.25. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.01.21. hétfő	2019.01.22. kedd	2019.01.23. szerda	2019.01.24. csütörtök	2019.01.25. péntek	2019.01.26. szombat
T í z ó r a i	tömlős sajt diák zsemle *1* Lilahagyma Tea <i>En: 194 kj /46 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:27gr;Cuk:6,6gr;Só:0,4 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Fonott kalács *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Hella 50% növényi margarin <i>En: 558 kj /133 kc; Feh: 8,9 gr; Szh:32gr;Cuk:3,1gr;Só:0,3 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Olasz felvágott magvas rozsos kenyér 0,75 *1* Paradicsom Kakaó *7* Hella 50% növényi margarin <i>En: 1240 kj /295 kc; Feh: 9 gr; Szh:38gr;Cuk:11gr;Só:0,5 gr; Zsír:8,9gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Virsli Kenyer teljeskiörlésű *1* Tea <i>En: 964 kj /230 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:31gr;Cuk:6,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Teljes kiörlésű zsemle *1,6* Trappista sajt *7* Pritamin paprika Gyümölcsle 100%-os alma <i>En: 720 kj /171 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:61gr;Cuk:24,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
E b b é d	Babgulyás *1* Kenyer teljeskiörlésű *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma <i>En: 2289 kj /545 kc; Feh: 25,2 gr; Szh:75gr;Cuk:12,2gr;Só:2,7 gr; Zsír:20,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Daragaluskaleves *3,9* Székelykáposzta *1,7* Kenyer teljeskiörlésű *1* Mandarin <i>En: 1309 kj /312 kc; Feh: 13,1 gr; Szh:46gr;Cuk:10,3gr;Só:2,5 gr; Zsír:11,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Karfiol krémleves *1,3,6,7* Aprópecsenye Hagymás burgonya Csemege uborka <i>En: 2261 kj /538 kc; Feh: 21,9 gr; Szh:59gr;Cuk:2,1gr;Só:14,5 gr; Zsír:34gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Lebbencsleves *1,3* Zöldbabfőzelék *1,7* Csirkepörkölt *1* Kenyer (fehér) *1* Alma <i>En: 1560 kj /371 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:71gr;Cuk:12,9gr;Só:3,2 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	kertészleves Bácskai rizsespulyka Almakompót <i>En: 1067 kj /254 kc; Feh: 10 gr; Szh:42gr;Cuk:13,4gr;Só:12,6 gr; Zsír:3,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
U z s o n n a	Májkrémes szendvics *1* <i>En: 679 kj /162 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:30gr;Cuk:0gr;Só:1,8 gr; Zsír:1,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Zala felvágott Kenyer(korpás) *1* Uborka *6* <i>En: 356 kj /85 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:29gr;Cuk:0,3gr;Só:2,1 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	diák korpás zsemle *1* Trappista sajt *7* Pritamin paprika <i>En: 365 kj /87 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:19gr;Cuk:0,6gr;Só:0,8 gr; Zsír:5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Olasz felvágott Kenyer(korpás) *1* Póréhagyma <i>En: 224 kj /53 kc; Feh: 6 gr; Szh:37gr;Cuk:0gr;Só:1,1 gr; Zsír:0,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Graham kifli *1,7* Hella 50% növényi margarin Retek <i>En: 135 kj /32 kc; Feh: 2,3 gr; Szh:15gr;Cuk:0,9gr;Só:0 gr; Zsír:5,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 3163 kj /753 kc; Feh:34,3 gr;Szh:133gr;Cuk:18,8gr;Só:4,8gr;Zsír:22,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2222 kj /529 kc; Feh:29,7 gr;Szh:107gr;Cuk:13,7gr;Só:4,8gr;Zsír:33,2 gr;Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3866 kj /921 kc; Feh:39,3 gr;Szh:115gr;Cuk:13,8gr;Só:15,8gr;Zsír:47,9 gr;Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2748 kj /654 kc; Feh:35,5 gr;Szh:140gr;Cuk:19,9gr;Só:5,8gr;Zsír:17,7 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1922 kj /458 kc; Feh:20,4 gr;Szh:118gr;Cuk:38,9gr;Só:13,4gr;Zsír:11,8 gr;Tzs:1,7 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. szombat
T í z ó r a i	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyer (fehér) *1* Zöldpaprika Tea <i>En: 681 kj /162 kc; Feh: 6 gr; Szh:34gr;Cuk:7gr;Só:0,6 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Tea <i>En: 214 kj /51 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:29gr;Cuk:9,8gr;Só:0,3 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	pirítós kenyér *1* Tea <i>En: 733 kj /175 kc; Feh: 6 gr; Szh:35gr;Cuk:7gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Hella 70 % növényi margarin *6* magvas rozsos kenyér 0,75 *1* Póréhagyma Gyümölcsle 100%-os alma <i>En: 1110 kj /264 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:43gr;Cuk:24gr;Só:0,5 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Kenyer teljeskiőrlésű *1* májusi felvágott Paradicsom Gyümölcsle 100%-os alma <i>En: 996 kj /237 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:50gr;Cuk:25,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
E b é d	Zöldségleves *1,3,9* Grizes tészta *1,3* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Alma <i>En: 716 kj /171 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:71gr;Cuk:16,9gr;Só:2 gr; Zsír:4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Burgonyaleves *7,9* Natur csirkemell *1,9,11* Párolt rizs sárgarépával Cékla <i>En: 1078 kj /257 kc; Feh: 12,7 gr; Szh:44gr;Cuk:4,9gr;Só:2,9 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</i>	Gombaleves *1,3* Burgonya főzelék tejmentes *1* Virsli Kenyer teljeskiőrlésű *1* Alma <i>En: 1792 kj /427 kc; Feh: 14,9 gr; Szh:69gr;Cuk:13,8gr;Só:3,1 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Sárgaborsópüréleves *1,3* Kenyer teljeskiőrlésű *1* Tarhonyás hús *1* Csemege uborka <i>En: 1878 kj /447 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:66gr;Cuk:0,7gr;Só:3 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Hansági gulyásleves *9* Kenyer teljeskiőrlésű *1* Tejmentes gríz Mandarin <i>En: 1881 kj /448 kc; Feh: 21,1 gr; Szh:62gr;Cuk:14,5gr;Só:1,8 gr; Zsír:18,6gr;Tzs:0gr;Kalc:68 gr</i> <i>Glutén, Zeller</i>	
U z s o n n a	Hella 50% növényi margarin diák korpás zsemle *1* Paradicsom <i>En: 166 kj /39 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:20gr;Cuk:1,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Hella 70 % növényi margarin *6* Zala felvágott Retek <i>En: 367 kj /87 kc; Feh: 6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Baromfi sonka diák zsemle *1* Hella 50% növényi margarin Uborka *6* <i>En: 352 kj /84 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Narancs Májkrémes szendvics *1* Zöldpaprika <i>En: 785 kj /187 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:1,8 gr; Zsír:1,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	sült alma <i>En: 242 kj /58 kc; Feh: 0 gr; Szh:28gr;Cuk:22gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
	<i>En: 1563 kj /372 kc; Feh:19,7 gr;Szh:125gr;Cuk:25gr;Só:3,1gr;Zsír:12,2 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1658 kj /395 kc; Feh:21,5 gr;Szh:93gr;Cuk:15,1gr;Só:4,1gr;Zsír:14,3 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2877 kj /685 kc; Feh:26,5 gr;Szh:123gr;Cuk:21,3gr;Só:5,7gr;Zsír:31,1 gr;Tzs:2,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3773 kj /898 kc; Feh:31,6 gr;Szh:147gr;Cuk:28,7gr;Só:5,3gr;Zsír:21,7 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3119 kj /743 kc; Feh:29,2 gr;Szh:140gr;Cuk:62gr;Só:3,1gr;Zsír:24,7 gr;Tzs:1 gr;Kalc:68 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: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. szombat	
T í z ó r a i	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér (fehér) *1* Zöldpaprika Tea <i>En: 577 kj /137 kc; Feh: 5 gr; Szh:29gr;Cuk:6,9gr;Só:0,5 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Baconos csavartrúd 100g *1,7,11* Tea <i>En: 126 kj /30 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:9gr;Cuk:6,4gr;Só:0 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	pirítós kenyér *1* Tea <i>En: 733 kj /175 kc; Feh: 6 gr; Szh:35gr;Cuk:7gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Hella 70 % növényi margarin *6* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Póréhagyma Gyümölcslé 100%-os alma <i>En: 1018 kj /242 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:50gr;Cuk:24,5gr;Só:1 gr; Zsír:8gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Kenyér teljeskiőrlésű *1* májusi felvágott Paradicsom <i>En: 592 kj /141 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:26gr;Cuk:1,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>		
E b é d	Zöldségleves *1,3,9* Grizes tészta *1,3* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Alma <i>En: 716 kj /171 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:71gr;Cuk:16,9gr;Só:2 gr; Zsír:4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	Burgonyaleves *7,9* Natur csirkemell *1,9,11* Párolt rizs sárgarépával Vegyes savanyúság <i>En: 1025 kj /244 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:41gr;Cuk:2,5gr;Só:2,5 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</i>	Gombaleves *1,3* Burgonya főzelék tejmentes *1* Vírsli Kenyér teljeskiőrlésű *1* Alma <i>En: 1691 kj /403 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:64gr;Cuk:13,7gr;Só:2,9 gr; Zsír:13,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Karalábéleves *1,3* Tarhonyás hús *1* Almakompót <i>En: 1248 kj /297 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:44gr;Cuk:12,8gr;Só:1,7 gr; Zsír:11,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Hansági gulyásleves *9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* Mandarin <i>En: 2258 kj /538 kc; Feh: 23,3 gr; Szh:72gr;Cuk:18,6gr;Só:1,8 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller</i>		
U z s o n a	Hella 50% növényi margarin diák korpás zsemle *1* Retek <i>En: 158 kj /38 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:20gr;Cuk:0,5gr;Só:0,4 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Hella 50% növényi margarin Zala felvágott Uborka *6* <i>En: 348 kj /83 kc; Feh: 6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,5gr;Só:1,5 gr; Zsír:15gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Baromfi sonka diák zsemle *1* Hella 50% növényi margarin Uborka *6* <i>En: 352 kj /84 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Narancs Sajtos kifli *1,7* <i>En: 369 kj /88 kc; Feh: 3 gr; Szh:18gr;Cuk:4gr;Só:0,9 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tepertős pogácsa *1* sült alma <i>En: 1012 kj /241 kc; Feh: 4 gr; Szh:46gr;Cuk:22gr;Só:1 gr; Zsír:10gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>		
	<i>En: 1450 kj /345 kc; Feh:18,7 gr; Szh:120gr;Cuk:24,3gr;Só:3gr;Zsír:12,1 gr; Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1500 kj /357 kc; Feh:18,7 gr; Szh:70gr;Cuk:9,4gr;Só:4,1gr;Zsír:19,6 gr; Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2776 kj /661 kc; Feh:25,5 gr; Szh:118gr;Cuk:21,2gr;Só:5,5gr;Zsír:30,9 gr; Tzs:2,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2634 kj /627 kc; Feh:19,8 gr; Szh:112gr;Cuk:41,3gr;Só:3,6gr;Zsír:20,3 gr; Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3862 kj /919 kc; Feh:35,4 gr; Szh:144gr;Cuk:42gr;Só:4,1gr;Zsír:36,8 gr; Tzs:1 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: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. szombat
T í z ó r a i	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér (fehér) *1* Zöldpaprika <i>En: 581 kj /138 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:28gr;Cuk:0,6gr;Só:0,7 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Baconos csavartrúd 100g *1,7,11* <i>En: 420 kj /100 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:43gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:23gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Medvesajt (háromszög) *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1* <i>En: 930 kj /221 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Hella 70 % növényi margarin *6* magvas rozsos kenyér 0,75 *1* Főtt tojás *3* Póréhagyma <i>En: 980 kj /233 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab</i>	Kifli *1* májusi felvágott Paradicsom <i>En: 609 kj /145 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:26gr;Cuk:0,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
E b é d	Tárkonyos zöldségleves tejfőlésen *1,3,6,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Alma <i>En: 1520 kj /362 kc; Feh: 15,1 gr; Szh:97gr;Cuk:21,8gr;Só:4,1 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Burgonyaleves *7,9* Csirkemell párizsiasan *1,3,7* Párolt rizs sárgarépával Cékla <i>En: 3011 kj /717 kc; Feh: 22,2 gr; Szh:59gr;Cuk:4,5gr;Só:3,2 gr; Zsír:42,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Gombaleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Virsli Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1* <i>En: 1799 kj /428 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:62gr;Cuk:6,4gr;Só:2,9 gr; Zsír:15,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Sárgaborsópüréleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tarhonyás hús *1* Csemege uborka <i>En: 2275 kj /542 kc; Feh: 24,4 gr; Szh:75gr;Cuk:0,7gr;Só:3,2 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Hansági gulyásleves *9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* Mandarin <i>En: 2706 kj /644 kc; Feh: 28,2 gr; Szh:75gr;Cuk:9,8gr;Só:2 gr; Zsír:29,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	
U z s o n n a	Vajkrém *7* Korpás zsemle *1* Paradicsom <i>En: 794 kj /189 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:32gr;Cuk:0,9gr;Só:1,5 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Zala felvágott Vaj *7* Retek <i>En: 684 kj /163 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:39gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Baromfi sonka Zsemle 56g *1* Hella 50% növényi margarin Uborka *6* <i>En: 857 kj /204 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:13,7gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Narancs Sajtos kifli *1,7* <i>En: 657 kj /156 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:30gr;Cuk:4gr;Só:1,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tepertős pogácsa *1* Gyümölcslé 100%-os alma <i>En: 1174 kj /280 kc; Feh: 4 gr; Szh:42gr;Cuk:24gr;Só:1 gr; Zsír:10gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 2895 kj /689 kc; Feh:27,7 gr; Szh:158gr;Cuk:23,2gr;Só:6,2gr;Zsír:21 gr; Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4115 kj /980 kc; Feh:40,6 gr; Szh:140gr;Cuk:5,1gr;Só:5,4gr;Zsír:77,7 gr; Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3586 kj /854 kc; Feh:37,4 gr; Szh:112gr;Cuk:6,7gr;Só:6,2gr;Zsír:36,6 gr; Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3911 kj /931 kc; Feh:38,7 gr; Szh:124gr;Cuk:4,7gr;Só:5,5gr;Zsír:31,2 gr; Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4489 kj /1069 kc; Feh:39,3 gr; Szh:143gr;Cuk:34,8gr;Só:4,6gr;Zsír:45,6 gr; Tzs:1 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: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. szombat
T í z ó r a i	párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér (fehér) *1* Zöldpaprika <i>En: 674 kj /161 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:33gr;Cuk:0,6gr;Só:0,6 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Baconos csavartrúd 100g *1,7,11* <i>En: 420 kj /100 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:43gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:23gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	Medvesajt (háromszög) *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1* <i>En: 930 kj /221 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Hella 70 % növényi margarin *6* magvas rozsos kenyér 0,75 *1* Főtt tojás *3* Póréhagyma <i>En: 1162 kj /277 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:23gr;Cuk:0gr;Só:0,6 gr; Zsír:18,2gr;Tzs:8,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab</i>	Kifli *1* májusi felvágott Paradicsom <i>En: 609 kj /145 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:26gr;Cuk:0,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
E b b d	Tárkonyos zöldségleves tejfőlésen *1,3,6,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Alma <i>En: 1680 kj /400 kc; Feh: 17,1 gr; Szh:107gr;Cuk:20,3gr;Só:4,4 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	Burgonyaleves *7,9* Csirkeemell párizsiasan *1,3,7* Párolt rizs sárgarépával Cékla <i>En: 3488 kj /831 kc; Feh: 25 gr; Szh:60gr;Cuk:4,5gr;Só:3,5 gr; Zsír:53,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	Gombaleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Virsli Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1* <i>En: 2503 kj /596 kc; Feh: 32,5 gr; Szh:88gr;Cuk:9,4gr;Só:3,2 gr; Zsír:22,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Sárgaborsópüréleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tarhonyás hús *1* Csemege uborka <i>En: 2898 kj /690 kc; Feh: 31,8 gr; Szh:95gr;Cuk:0,8gr;Só:3,5 gr; Zsír:23,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	Hansági gulyásleves *9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* Mandarin <i>En: 3073 kj /732 kc; Feh: 33,4 gr; Szh:85gr;Cuk:14,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:34,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	
U z s o n n a	Vajkrém *7* Korpás zsemle *1* Paradicsom <i>En: 951 kj /226 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:33gr;Cuk:0,9gr;Só:1,7 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Vaj *7* Zala felvágott Retek <i>En: 684 kj /163 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:39gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	Baromfi sonka Zsemle 56g *1* Hella 50% növényi margarin Uborka *6* <i>En: 857 kj /204 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:13,7gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Szójabab</i>	Narancs Sajtos kifli *1,7* <i>En: 737 kj /175 kc; Feh: 6 gr; Szh:36gr;Cuk:8gr;Só:1,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tepertős pogácsa *1* Gyümölcslé 100%-os alma <i>En: 1944 kj /463 kc; Feh: 8 gr; Szh:60gr;Cuk:24gr;Só:2 gr; Zsír:20gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3305 kj /787 kc; Feh:30,3 gr;Szh:172gr;Cuk:21,8gr;Só:6,7gr;Zsír:27,4 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4593 kj /1093 kc; Feh:43,4 gr;Szh:141gr;Cuk:5,1gr;Só:5,7gr;Zsír:88,5 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4289 kj /1021 kc; Feh:47,4 gr;Szh:138gr;Cuk:9,7gr;Só:6,4gr;Zsír:43,9 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4797 kj /1142 kc; Feh:47,2 gr;Szh:154gr;Cuk:8,8gr;Só:5,9gr;Zsír:43,3 gr;Tzs:8,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5626 kj /1339 kc; Feh:48,5 gr;Szh:171gr;Cuk:39,3gr;Só:5,8gr;Zsír:60,6 gr;Tzs:1 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: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. szombat
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves tejfölösen *1,3,6,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Alma	Burgonyaleves *7,9* Csirkemell párizsian *1,3,7* Párolt rizs sárgarépával Cékla	Gombaleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Virslis Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1*	Sárgaborsópüréleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tarhonyás hús *1* Csemege uborka	Hansági gulyásleves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* Mandarin	
	En: 2188 kj /521 kc; Feh: 21,5 gr; Szh:146gr;Cuk:38,7gr; Só:6,1 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	En: 5047 kj /1202 kc; Feh: 37,5 gr; Szh:102gr;Cuk:8,7gr;Só:6 gr; Zsír:69,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 4244 kj /1011 kc; Feh: 49,4 gr; Szh:136gr;Cuk:16,9gr; Só:6,5 gr; Zsír:49,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 4923 kj /1172 kc; Feh: 48 gr; Szh:129gr;Cuk:0,8gr;Só:5,6 gr; Zsír:54,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	En: 4107 kj /978 kc; Feh: 38,9 gr; Szh:143gr;Cuk:34,9gr; Só:2,8 gr; Zsír:33,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
Tápérték össz.	En: 2188 kj /521 kc; Feh:21,5 gr;Szh:146gr;Cuk:38,7 gr;Só:6,1gr;Zsír:19,1 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr	En: 5047 kj /1202 kc; Feh:37,5 gr;Szh:102gr;Cuk:8,7gr;Só:6gr;Zsír:69,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4244 kj /1011 kc; Feh:49,4 gr;Szh:136gr;Cuk:16,9 gr;Só:6,5gr;Zsír:49,2 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 4923 kj /1172 kc; Feh:48 gr;Szh:129gr;Cuk:0,8gr;Só:5,6gr;Zsír:54,3 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4107 kj /978 kc; Feh:38,9 gr;Szh:143gr;Cuk:34,9 gr;Só:2,8gr;Zsír:33,4 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: