

Heti étlap: 2019.02.25. - 2019.03.01. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.02.25. hétfő	2019.02.26. kedd	2019.02.27. szerda	2019.02.28. csütörtök	2019.03.01. péntek	2019.03.02. szombat
T í z ó r a i	juhtúró *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika Tea <i>En: 396 kj /94 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:77gr;Cuk:50gr;Só:6,4 gr; Zsír:4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Szezámag	Pizzás csiga *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 2148 kj /511 kc; Feh: 15 gr; Szh:52gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:24gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyer(korpás) *1* Paradicsom Kakaó *7* <i>En: 632 kj /150 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:47gr;Cuk:11gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea <i>En: 719 kj /171 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:67gr;Cuk:50,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Baconos csavartrúd 100g *1,7,11* Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7* <i>En: 638 kj /152 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:36gr;Cuk:10gr;Só:0,5 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Szezámag	
E b é d	Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Gránátkocka *1,3* Alma <i>En: 1599 kj /381 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:107gr;Cuk:12,5gr;Só:2,1 gr; Zsír:15,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Zöldségleves *1,3,9* őszibarackos csirkemell *1,7* Rizi-bizi Csemege uborka <i>En: 753 kj /179 kc; Feh: 23,3 gr; Szh:63gr;Cuk:6,1gr;Só:2,8 gr; Zsír:4,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Daragaluskaleves *3,9* Lencsefőzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyer teljeskiórlésű *1* <i>En: 644 kj /153 kc; Feh: 20,5 gr; Szh:52gr;Cuk:1gr;Só:2,6 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Karalábéleves *1,3* Rántott hal *1,3,4,7* Burgonyapüré *7* Cékla <i>En: 1850 kj /441 kc; Feh: 21,1 gr; Szh:57gr;Cuk:13gr;Só:2,4 gr; Zsír:43,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Hal, Tej	Korhelyleves húsgombóccal *3,7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Túrósbatyu *1,7* <i>En: 1649 kj /393 kc; Feh: 30,5 gr; Szh:120gr;Cuk:14,5gr;Só:6,9 gr; Zsír:27,4gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	Olasz felvágott Delma light diák zsemle *1* Uborka *6* <i>En: 175 kj /42 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:19gr;Cuk:0,6gr;Só:1,9 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab	kockasajt natúr *7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Mandarin <i>En: 332 kj /79 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:40gr;Cuk:9,6gr;Só:1 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Fokhagymás stangli *1,6,7* Vajkrém *7* Pritamin paprika Banán <i>En: 730 kj /174 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:48gr;Cuk:12gr;Só:0,3 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	sajtkrémés magvas croissant 100g *1,3,7,11* Narancs <i>En: 321 kj /76 kc; Feh: 3,9 gr; Szh:28gr;Cuk:10,6gr;Só:0,8 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Szezámag	Graham kifli *1,7* Zala felvágott Delma light Zöldpaprika <i>En: 235 kj /56 kc; Feh: 7 gr; Szh:30gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	
	<i>En: 2170 kj /517 kc; Feh:33,6 gr;Szh:203gr;Cuk:63,1gr;Só:10,4gr;Zsír: :33 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3233 kj /770 kc; Feh:44,2 gr;Szh:155gr;Cuk:15,7gr;Só:6,9gr;Zsír: 30,7 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2006 kj /478 kc; Feh:37,8 gr;Szh:147gr;Cuk:24gr;Só:3,8gr;Zsír:23 ,8 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2890 kj /688 kc; Feh:31,1 gr;Szh:153gr;Cuk:74gr;Só:4,2gr;Zsír:53 ,5 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2522 kj /600 kc; Feh:45,3 gr;Szh:185gr;Cuk:25,8gr;Só:8,5gr;Zsír: 47,5 gr;Tzs:3 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: 2019.02.25. - 2019.03.01. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.02.25. hétfő	2019.02.26. kedd	2019.02.27. szerda	2019.02.28. csütörtök	2019.03.01. péntek	2019.03.02. szombat
T í z ó r a i	<p>Májkrem konzerv magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika Tápszer Humana</p> <p><i>En: 264 kj /63 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:35gr;Cuk:4,2gr;Só:6,8 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:3gr;Kalc:68 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szezámag</i></p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Párizsi szalámi Tápszer Humana</p> <p><i>En: 275 kj /65 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:33gr;Cuk:2,5gr;Só:1,9 gr; Zsír:8,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Párizsi szalámi Delma light Kenyér(korpás) *1* Paradicsom Kakaó Tápszerből</p> <p><i>En: 573 kj /136 kc; Feh: 16,1 gr; Szh:71gr;Cuk:17gr;Só:1,5 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:303 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tápszer Humana</p> <p><i>En: 573 kj /136 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:23gr;Cuk:2,9gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:68 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Bacon szalonna Uborka *6* Tápszer Humana</p> <p><i>En: 569 kj /135 kc; Feh: 9,6 gr; Szh:34gr;Cuk:2,8gr;Só:2,1 gr; Zsír:19,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	
E b é d	<p>Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gránátokca *1,3* Alma</p> <p><i>En: 1599 kj /381 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:107gr;Cuk:12,5gr;Só:2,1 gr; Zsír:15,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* őszibarackos csirkemell *1,7* Rizi-bizi Csemege uborka</p> <p><i>En: 753 kj /179 kc; Feh: 23,3 gr; Szh:63gr;Cuk:6,1gr;Só:2,8 gr; Zsír:4,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Daragaluskaleves *3,9* Burgonya főzelék tejmentes *1* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1006 kj /239 kc; Feh: 18,3 gr; Szh:68gr;Cuk:0,7gr;Só:2,5 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Zeller</i></p>	<p>Karalábéleves *1,3* Rántott hal *1,3,4,7* Főtt burgonya Cékla</p> <p><i>En: 1740 kj /414 kc; Feh: 20,5 gr; Szh:56gr;Cuk:12,9gr;Só:2,4 gr; Zsír:40,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Hal, Tej</i></p>	<p>Korhelyleves húsgombóccal *3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1*</p> <p><i>En: 945 kj /225 kc; Feh: 15,4 gr; Szh:59gr;Cuk:5,8gr;Só:6,7 gr; Zsír:25,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	
U z s o n n a	<p>Olasz felvágott Delma light diák zsemle *1* Uborka *6*</p> <p><i>En: 175 kj /42 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:19gr;Cuk:0,6gr;Só:1,9 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p>sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 146 kj /35 kc; Feh: 4 gr; Szh:29gr;Cuk:3,2gr;Só:0,6 gr; Zsír:0,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Kenyér(korpás) *1* Méz Banán</p> <p><i>En: 823 kj /196 kc; Feh: 5,1 gr; Szh:66gr;Cuk:28gr;Só:0,8 gr; Zsír:0,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Uborka *6* Narancs</p> <p><i>En: 197 kj /47 kc; Feh: 1,3 gr; Szh:13gr;Cuk:8,3gr;Só:1,2 gr; Zsír:8,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p>Graham kifli *1,7* Delma light Zala felvágott Zöldpaprika</p> <p><i>En: 235 kj /56 kc; Feh: 7 gr; Szh:30gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
	<p><i>En: 2038 kj /485 kc; Feh:34,7 gr;Szh:162gr;Cuk:17,2gr;Só:10,8gr;Zsír:33,3 gr;Tzs:5,2 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1174 kj /279 kc; Feh:35,5 gr;Szh:124gr;Cuk:11,8gr;Só:5,3gr;Zsír:13,4 gr;Tzs:0,7 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 2402 kj /572 kc; Feh:39,5 gr;Szh:204gr;Cuk:45,7gr;Só:4,8gr;Zsír:18,8 gr;Tzs:1,4 gr;Kalc:303 gr</i></p>	<p><i>En: 2510 kj /598 kc; Feh:28,8 gr;Szh:92gr;Cuk:24,1gr;Só:4,7gr;Zsír:58,1 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1748 kj /416 kc; Feh:32 gr;Szh:123gr;Cuk:9,9gr;Só:9,9gr;Zsír:51,4 gr;Tzs:2,2 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: 2019.02.25. - 2019.03.01. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.02.25. hétfő	2019.02.26. kedd	2019.02.27. szerda	2019.02.28. csütörtök	2019.03.01. péntek	2019.03.02. szombat
T Z R A I	juhtúró *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika Tea En: 396 kj /94 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:77gr;Cuk:50gr;Só:6,4 gr; Zsír:4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Szezámag	Pizzás csiga *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 1954 kj /465 kc; Feh: 12 gr; Szh:47gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:22,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyer(korpás) *1* Uborka *6* Kakaó *7* En: 623 kj /148 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:47gr;Cuk:10,4gr;Só:1,6 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea En: 719 kj /171 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:67gr;Cuk:50,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Baconos csavartrúd 100g *1,7,11* Tápszer Humana En: 277 kj /66 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:29gr;Cuk:2,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:11,5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:68 gr Glutén, Tej, Szezámag	
E b b d	Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Gránátokca *1,3* Alma En: 1599 kj /381 kc; Feh: 21,2 gr; Szh:107gr;Cuk:12,5gr;Só:2,1 gr; Zsír:15,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Zöldségleves *1,3,9* őszibarackos csirkemell *1,7* Rizi-bizi Csemege uborka En: 753 kj /179 kc; Feh: 23,3 gr; Szh:63gr;Cuk:6,1gr;Só:2,8 gr; Zsír:4,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Daragaluskaleves *3,9* Burgonya főzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyer teljeskiórlésű *1* En: 1027 kj /244 kc; Feh: 18,1 gr; Szh:65gr;Cuk:1gr;Só:2,6 gr; Zsír:11,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Karalábéleves *1,3* Rántott hal *1,3,4,7* Burgonyapüré *7* Cékla En: 1850 kj /441 kc; Feh: 21,1 gr; Szh:57gr;Cuk:13gr;Só:2,4 gr; Zsír:43,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Hal, Tej	Korhelyleves húsgombóccal *3,7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Almás rétes *1* En: 945 kj /225 kc; Feh: 15,4 gr; Szh:59gr;Cuk:5,8gr;Só:6,7 gr; Zsír:25,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
U Z S O N A	Olasz felvágott Delma light diák zsemle *1* Uborka *6* En: 175 kj /42 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:19gr;Cuk:0,6gr;Só:1,9 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	kockasajt natúr *7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Mandarin En: 332 kj /79 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:40gr;Cuk:9,6gr;Só:1 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Fokhagymás stangli *1,6,7* Vajkrém *7* Pritamin paprika Alma En: 424 kj /101 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:39gr;Cuk:11gr;Só:0,3 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	sajtkrém *7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Uborka *6* Narancs En: 215 kj /51 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:30gr;Cuk:3gr;Só:1,4 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Graham kifli *1,7* Delma light Zala felvágott Zöldpaprika En: 235 kj /56 kc; Feh: 7 gr; Szh:30gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
	En: 2170 kj /517 kc; Feh:33,6 gr;Szh:203gr;Cuk:63,1gr;Só:10,4gr;Zsír:33 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr	En: 3039 kj /724 kc; Feh:41,2 gr;Szh:150gr;Cuk:15,7gr;Só:6,9gr;Zsír:29,2 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr	En: 2074 kj /494 kc; Feh:34,4 gr;Szh:151gr;Cuk:22,4gr;Só:4,4gr;Zsír:30,6 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr	En: 2784 kj /663 kc; Feh:32,7 gr;Szh:154gr;Cuk:66,4gr;Só:4,9gr;Zsír:61,2 gr;Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr	En: 1457 kj /347 kc; Feh:29 gr;Szh:118gr;Cuk:9,6gr;Só:8,3gr;Zsír:43,5 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:68 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: 2019.02.25. - 2019.03.01. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.02.25. hétfő	2019.02.26. kedd	2019.02.27. szerda	2019.02.28. csütörtök	2019.03.01. péntek	2019.03.02. szombat
T í z ó r a i	juhtúró *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika En: 182 kj /43 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:6,4 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Szezámag	Pizzás csiga *1* En: 1760 kj /419 kc; Feh: 9 gr; Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:21gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyer(korpás) *1* Paradicsom En: 194 kj /46 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:28gr;Cuk:1gr;Só:1 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Szalámis-vajas szendvics *1,7* En: 505 kj /120 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:16gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Baconos csavartrúd 100g *1,7,11* En: 420 kj /100 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:43gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:23gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Szezámag	
E b é d	Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Gránátokocka *1,3* Alma En: 2128 kj /507 kc; Feh: 26,6 gr; Szh:127gr;Cuk:12,9gr;Só:2,3 gr; Zsír:22,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Zöldségleves *1,3,9* őszibarackos csirkemell *1,7* Rizi-bizi Csemege uborka En: 1098 kj /261 kc; Feh: 32,3 gr; Szh:84gr;Cuk:9,4gr;Só:3,2 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Daragaluskaleves *3,9* Lencsefőzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyer teljeskiórlésű *1* En: 1015 kj /242 kc; Feh: 33,9 gr; Szh:73gr;Cuk:1,7gr;Só:2,6 gr; Zsír:17,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Karalábéleves *1,3* Rántott hal *1,3,4,7* Burgonyapüré *7* Cékla En: 2343 kj /558 kc; Feh: 27,5 gr; Szh:73gr;Cuk:13,1gr;Só:2,5 gr; Zsír:48,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Hal, Tej	Korhelyleves húsgombóccal *3,7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Túrósbatyu *1,7* En: 1899 kj /452 kc; Feh: 36 gr; Szh:124gr;Cuk:14,5gr;Só:6,9 gr; Zsír:29,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	Olasz felvágott Delma light Zsemle 56g *1* Uborka *6* En: 363 kj /87 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:58gr;Cuk:1gr;Só:2,8 gr; Zsír:13,9gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	kockasajt natúr *7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Mandarin En: 332 kj /79 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:40gr;Cuk:9,6gr;Só:1 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Fokhagymás stangli *1,6,7* Vajkrém *7* Pritamin paprika Banán En: 730 kj /174 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:48gr;Cuk:12gr;Só:0,3 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	sajtkrémés magvas croissant 100g *1,3,7,11* Narancs En: 481 kj /115 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:45gr;Cuk:13,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Szezámag	Graham kifli *1,7* Zala felvágott Delma light Zöldpaprika En: 235 kj /56 kc; Feh: 7 gr; Szh:30gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
	En: 2674 kj /637 kc; Feh:43,8 gr;Szh:211gr;Cuk:13,9gr;Só:11,4gr;Zsír:40,4 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr	En: 3189 kj /759 kc; Feh:47,2 gr;Szh:165gr;Cuk:19gr;Só:7,2gr;Zsír:30,6 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr	En: 1939 kj /462 kc; Feh:45,8 gr;Szh:149gr;Cuk:14,7gr;Só:3,8gr;Zsír:26,6 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr	En: 3330 kj /793 kc; Feh:39,6 gr;Szh:133gr;Cuk:26,6gr;Só:5,1gr;Zsír:59,3 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr	En: 2554 kj /608 kc; Feh:52,7 gr;Szh:197gr;Cuk:15,8gr;Só:8,9gr;Zsír:59,4 gr;Tzs:4 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: 2019.02.25. - 2019.03.01. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.02.25. hétfő	2019.02.26. kedd	2019.02.27. szerda	2019.02.28. csütörtök	2019.03.01. péntek	2019.03.02. szombat
T í z ó r a i	juhtúró *7* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika En: 211 kj /50 kc; Feh: 8,2 gr; Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:6,4 gr; Zsír:5,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Szezámag	Pizzás csiga *1* En: 1760 kj /419 kc; Feh: 9 gr; Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:3,1 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén	párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyer(korpás) *1* Paradicsom En: 182 kj /43 kc; Feh: 4,5 gr; Szh:28gr;Cuk:0,9gr;Só:0,8 gr; Zsír:2,4gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Szalámis-vajas szendvics *1,7* En: 629 kj /150 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:16gr;Cuk:0,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Baconos csavartrúd 100g *1,7,11* En: 420 kj /100 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:43gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:23gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Szezámag	
E b é d	Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Gránátkocka *1,3* Alma En: 2389 kj /569 kc; Feh: 30,1 gr; Szh:138gr;Cuk:12,9gr;Só:2,4 gr; Zsír:25,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Zöldségleves *1,3,9* őszibarackos csirkemell *1,7* Rizi-bizi Csemege uborka En: 1333 kj /317 kc; Feh: 35,6 gr; Szh:110gr;Cuk:9,6gr;Só:16,5 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Daragaluskaleves *3,9* Lencsefőzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyer teljeskiórlésű *1* En: 1267 kj /302 kc; Feh: 44,5 gr; Szh:91gr;Cuk:2gr;Só:2,6 gr; Zsír:20,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Karalábéleves *1,3* Rántott hal *1,3,4,7* Burgonyapüré *7* Cékla En: 2347 kj /559 kc; Feh: 27,6 gr; Szh:73gr;Cuk:13,1gr;Só:2,5 gr; Zsír:48,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Hal, Tej	Korhelyleves húsgombóccal *3,7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Túrósbatyu *1,7* En: 2131 kj /507 kc; Feh: 39,9 gr; Szh:126gr;Cuk:9,5gr;Só:10,2 gr; Zsír:33,1gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	Olasz felvágott Delma light Zsemle 56g *1* Uborka *6* En: 363 kj /87 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:58gr;Cuk:1gr;Só:2,8 gr; Zsír:13,9gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	kockasajt natúr *7* Kenyer teljeskiórlésű *1* Mandarin En: 332 kj /79 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:40gr;Cuk:9,6gr;Só:1 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Fokhagymás stangli *1,6,7* Vajkrém *7* Pritamin paprika Banán En: 887 kj /211 kc; Feh: 6,9 gr; Szh:48gr;Cuk:12gr;Só:0,4 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	sajtkrémés magvas croissant 100g *1,3,7,11* Narancs En: 481 kj /115 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:45gr;Cuk:13,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Szezámag	Graham kifli *1,7* Zala felvágott Delma light Zöldpaprika En: 235 kj /56 kc; Feh: 7 gr; Szh:30gr;Cuk:1,3gr;Só:1,1 gr; Zsír:6,6gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
	En: 2963 kj /705 kc; Feh:49,1 gr;Szh:222gr;Cuk:13,9gr;Só:11,6gr;Zsír:45,2 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr	En: 3424 kj /815 kc; Feh:50,4 gr;Szh:192gr;Cuk:19,2gr;Só:20,5gr;Zsír:30,9 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr	En: 2336 kj /556 kc; Feh:55,9 gr;Szh:167gr;Cuk:15gr;Só:3,8gr;Zsír:33,6 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr	En: 3457 kj /823 kc; Feh:38,5 gr;Szh:134gr;Cuk:26,6gr;Só:4,9gr;Zsír:61,9 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr	En: 2786 kj /663 kc; Feh:56,6 gr;Szh:199gr;Cuk:10,8gr;Só:12,2gr;Zsír:62,7 gr;Tzs:4 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: 2019.02.25. - 2019.03.01. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.02.25. hétfő	2019.02.26. kedd	2019.02.27. szerda	2019.02.28. csütörtök	2019.03.01. péntek	2019.03.02. szombat
Ebéd	Bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gránátkocka *1,3* Alma	Zöldségleves *1,3,9* őszibarackos csirkemell *1,7* Rizi-bizi Csemege uborka	Daragaluskaleves *3,9* Lencsefőzelék *1,7* Pulykapörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Karalábéleves *1,3* Rántott hal *1,3,4,7,11* Burgonyapüré *7* Cékla	Korhelyleves húsgombóccal *3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Túrósbatyu *1,7*	
	En: 3174 kj /756 kc; Feh: 38,7 gr; Szh:192gr;Cuk:24,3gr; Só:4 gr; Zsír:44,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 1765 kj /420 kc; Feh: 48,6 gr; Szh:130gr;Cuk:10,2gr; Só:5,5 gr; Zsír:22,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 1958 kj /466 kc; Feh: 63 gr; Szh:117gr;Cuk:2,7gr;Só:4,7 gr; Zsír:47,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 4203 kj /1001 kc; Feh: 50,7 gr; Szh:109gr;Cuk:17gr;Só:5,7 gr; Zsír:82,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Hal, Tej, Szezámag	En: 2423 kj /577 kc; Feh: 45,1 gr; Szh:134gr;Cuk:15,1gr; Só:12,5 gr; Zsír:39,2gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
Tápérték össz.	En: 3174 kj /756 kc; Feh:38,7 gr;Szh:192gr;Cuk:24,3 gr;Só:4gr;Zsír:44,4 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1765 kj /420 kc; Feh:48,6 gr;Szh:130gr;Cuk:10,2 gr;Só:5,5gr;Zsír:22,5 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1958 kj /466 kc; Feh:63 gr;Szh:117gr;Cuk:2,7gr;Só:4,7gr;Zsír:47,5 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 4203 kj /1001 kc; Feh:50,7 gr;Szh:109gr;Cuk:17gr;Só:5,7gr;Zsír:82,6 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 2423 kj /577 kc; Feh:45,1 gr;Szh:134gr;Cuk:15,1 gr;Só:12,5gr;Zsír:39,2 gr;Tzs:0,6 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: