

Heti étlap: 2019.04.08. - 2019.04.12. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.04.08. hétfő	2019.04.09. kedd	2019.04.10. szerda	2019.04.11. csütörtök	2019.04.12. péntek	2019.04.13. szombat
T í z ó r a i	<p>lángos *1* Tea Trappista sajt *7*</p> <p><i>En: 663 kJ /158 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:95gr;Cuk:50,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:24,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kakaós kalács *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* Delma light</p> <p><i>En: 568 kJ /135 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,9 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>diák korpás zsemle *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin Kakaó *7*</p> <p><i>En: 609 kJ /145 kc; Feh: 9,9 gr; Szh:30gr;Cuk:11,1gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea</p> <p><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></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kapros túrókrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gyümölcsle 100%-os alma</p> <p><i>En: 776 kJ /185 kc; Feh: 8 gr; Szh:50gr;Cuk:24,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
E b é d	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Gránátokocka *1,3* Alma</p> <p><i>En: 1292 kJ /308 kc; Feh: 13 gr; Szh:69gr;Cuk:11,9gr;Só:1,2 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* majorannás tokány *1* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 1426 kJ /340 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:46gr;Cuk:2,1gr;Só:18,9 gr; Zsír:46,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Párolt rizs Cékla Gyümölcsleves *1,7* Zöldséges sertéskaraj *1*</p> <p><i>En: 755 kJ /180 kc; Feh: 24,6 gr; Szh:88gr;Cuk:17gr;Só:1,9 gr; Zsír:12,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Babfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1204 kJ /287 kc; Feh: 29,1 gr; Szh:98gr;Cuk:2,8gr;Só:3,3 gr; Zsír:32,7gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>rántott leves *1* Csirkepörkölt *1* Tésztaköret *1,3* Csemege uborka</p> <p><i>En: 987 kJ /235 kc; Feh: 18,1 gr; Szh:44gr;Cuk:0,1gr;Só:2,8 gr; Zsír:11gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	
U z s o n n a	<p>Hella 50% növényi margarin Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* baromfi párizsi *1,7,9* Uborka *6*</p> <p><i>En: 317 kJ /75 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:41gr;Cuk:9,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Vajkrém *7* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 327 kJ /78 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* füstölt trappista sajt *7* Banán Pritamin paprika</p> <p><i>En: 619 kJ /147 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:48gr;Cuk:12,4gr;Só:1 gr; Zsír:5,4gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Mohácsi béles *1,6,7* Mandarin</p> <p><i>En: 324 kJ /77 kc; Feh: 4,2 gr; Szh:39gr;Cuk:16,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Narancs Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 407 kJ /97 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:40gr;Cuk:8,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
	<p><i>En: 2271 kJ /541 kc; Feh:33,4 gr; Szh:205gr;Cuk:71,4gr;Só:3,5gr;Zsír:47,1 gr; Tzs:7,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2322 kJ /553 kc; Feh:36,1 gr; Szh:105gr;Cuk:6,3gr;Só:20,6gr;Zsír:64,2 gr; Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1983 kJ /472 kc; Feh:44,2 gr; Szh:166gr;Cuk:40,5gr;Só:3,6gr;Zsír:31 gr; Tzs:7,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2247 kJ /535 kc; Feh:39,5 gr; Szh:204gr;Cuk:69,7gr;Só:4,6gr;Zsír:45,2 gr; Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2170 kJ /517 kc; Feh:32,5 gr; Szh:134gr;Cuk:33,2gr;Só:5,7gr;Zsír:24,3 gr; Tzs:0,5 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.04.08. - 2019.04.12. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.04.08. hétfő	2019.04.09. kedd	2019.04.10. szerda	2019.04.11. csütörtök	2019.04.12. péntek	2019.04.13. szombat
T í z ó r a i	lángos *1* Tea En: 602 kJ /143 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:95gr;Cuk:50,1gr;Só:0,1 gr; Zsír: 19,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén	diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Uborka *6* Májkrém konzerv Humana tápszer En: 1147 kJ /273 kc; Feh: 30,2 gr; Szh:137gr;Cuk:39,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:9,4gr;Tzs:2,9gr;Kalc:1010 gr Glutén, Szójabab	diák korpás zsemle *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 70 % növényi margarin *6* Tápszer Humana En: 299 kJ /71 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:28gr;Cuk:3,7gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:5,9gr;Kalc:68 gr Glutén, Szójabab	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	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Humana tápszer sárgabarack dzsem 70% gyümölcs En: 1161 kJ /276 kc; Feh: 29,3 gr; Szh:148gr;Cuk:43,4gr;Só:0,6 gr; Zsír:0,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:1010 gr Glutén	
E b é d	Májgaluskaleves *1,3,9* Gránátokca *1,3* Alma En: 1292 kJ /308 kc; Feh: 13 gr; Szh:69gr;Cuk:11,9gr;Só:1,2 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	Zöldborsóleves *1,3* majorannás tokány *1* Főtt burgonya Vegyes savanyúság En: 1316 kJ /313 kc; Feh: 20,1 gr; Szh:45gr;Cuk:2gr;Só:18,9 gr; Zsír:44gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Gyümölcsle 100%-os alma Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla En: 1058 kJ /252 kc; Feh: 23,2 gr; Szh:100gr;Cuk:38gr;Só:1,9 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén	Zöldségleves *1,3,9* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertés sült Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 845 kJ /201 kc; Feh: 27,1 gr; Szh:77gr;Cuk:12,6gr;Só:2,7 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	rántott leves *1* Csirkepörkölt *1* Tésztaköret *1,3* Csemege uborka En: 981 kJ /234 kc; Feh: 18 gr; Szh:43gr;Cuk:0,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:11gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	
U z s o n n a	Hella 70 % növényi margarin *6* Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Uborka *6* baromfi párizsi En: 230 kJ /55 kc; Feh: 5,1 gr; Szh:21gr;Cuk:4,9gr;Só:1,5 gr; Zsír:18,6gr;Tzs:6,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Hella 70 % növényi margarin *6* Olasz felvágott Zöldpaprika En: 233 kJ /56 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:0,7 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:6,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Májkrém konzerv Banán Pritamin paprika En: 576 kJ /137 kc; Feh: 6 gr; Szh:49gr;Cuk:12,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén	Mandarin Almás rétes *1* En: 295 kJ /70 kc; Feh: 2,7 gr; Szh:30gr;Cuk:14,5gr;Só:0 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén	Narancs Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6* En: 407 kJ /97 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:40gr;Cuk:8,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	
	En: 2124 kJ /506 kc; Feh:25,4 gr;Szh:185gr;Cuk:66,9gr;Só:2,8gr;Zsír:43,4 gr;Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr	En: 2696 kJ /642 kc; Feh:55,7 gr;Szh:203gr;Cuk:41,4gr;Só:20,9gr;Zsír:65,5 gr;Tzs:9,4 gr;Kalc:1010 gr	En: 1933 kJ /460 kc; Feh:36,7 gr;Szh:177gr;Cuk:54,5gr;Só:3,6gr;Zsír:23,5 gr;Tzs:7,8 gr;Kalc:68 gr	En: 1858 kJ /442 kc; Feh:36 gr;Szh:175gr;Cuk:77,6gr;Só:3,8gr;Zsír:23,2 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr	En: 2548 kJ /607 kc; Feh:53,7 gr;Szh:231gr;Cuk:52gr;Só:5gr;Zsír:20,3 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:1010 gr	

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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.04.08. - 2019.04.12. a / Napi háromszori étkezés Vesező étrend / 4-6 év

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

	2019.04.08. hétfő	2019.04.09. kedd	2019.04.10. szerda	2019.04.11. csütörtök	2019.04.12. péntek	2019.04.13. szombat
T í z ó r a i	<p>Trappista sajt *7* lángos *1* Tea</p> <p><i>En: 633 kj /151 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:95gr;Cuk:50,1gr;Só:0,2 gr; Zsír:21,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kakaós kalács *1,7* Hella 50% növényi margarin Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 401 kj /95 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:33gr;Cuk:4gr;Só:0,3 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>diák korpás zsemle *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 70 % növényi margarin *6*</p> <p><i>En: 232 kj /55 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:20gr;Cuk:1,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea</p> <p><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></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kapros túrókrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gyümölcsle 100%-os alma</p> <p><i>En: 776 kj /185 kc; Feh: 8 gr; Szh:50gr;Cuk:24,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
E b é d	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Gránátokca *1,3* Alma</p> <p><i>En: 1292 kj /308 kc; Feh: 13 gr; Szh:69gr;Cuk:11,9gr;Só:1,2 gr; Zsír:5,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* majorannás tokány *1* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 1426 kj /340 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:46gr;Cuk:2,1gr;Só:18,9 gr; Zsír:46,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla</p> <p><i>En: 755 kj /180 kc; Feh: 24,6 gr; Szh:88gr;Cuk:17gr;Só:1,9 gr; Zsír:12,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 900 kj /214 kc; Feh: 17,6 gr; Szh:59gr;Cuk:2,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:22,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>rántott leves *1* Csirkepörkölt *1* Tésztaköret *1,3* Csemege uborka</p> <p><i>En: 981 kj /234 kc; Feh: 18 gr; Szh:43gr;Cuk:0,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:11gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	
U z s o n n a	<p>Hella 50% növényi margarin Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* baromfi párizsi Uborka *6*</p> <p><i>En: 212 kj /50 kc; Feh: 5,1 gr; Szh:21gr;Cuk:4,9gr;Só:1,5 gr; Zsír:16,6gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Olasz felvágott Vajkrém *7* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 327 kj /78 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:21gr;Cuk:0,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Májkrém konzerv Alma Pritamin paprika</p> <p><i>En: 270 kj /64 kc; Feh: 5 gr; Szh:40gr;Cuk:11,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Mandarin Mohácsi béles *1,6,7*</p> <p><i>En: 688 kj /164 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:67gr;Cuk:34,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Narancs Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 407 kj /97 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:40gr;Cuk:8,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
	<i>En: 2136 kj /509 kc; Feh:27,9 gr;Szh:185gr;Cuk:66,9gr;Só:2,9gr;Zsír:43,6 gr;Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2155 kj /513 kc; Feh:33,1 gr;Szh:100gr;Cuk:6,3gr;Só:20gr;Zsír:65,9 gr;Tzs:5,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1256 kj /299 kc; Feh:35,4 gr;Szh:148gr;Cuk:30gr;Só:3,6gr;Zsír:26,1 gr;Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2307 kj /549 kc; Feh:29,9 gr;Szh:193gr;Cuk:87,2gr;Só:3,7gr;Zsír:34,7 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2164 kj /515 kc; Feh:32,4 gr;Szh:134gr;Cuk:33,2gr;Só:5,6gr;Zsír:24,3 gr;Tzs:0,5 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: 2019.04.08. - 2019.04.12. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.04.08. hétfő	2019.04.09. kedd	2019.04.10. szerda	2019.04.11. csütörtök	2019.04.12. péntek	2019.04.13. szombat
T í z ó r a i	lángos *1* Trappista sajt *7* Tea En: 461 kJ /110 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:45gr;Cuk:8,6gr;Só:0,5 gr; Zsír:24,2gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Kakaós kalács *1,7* Vaj *7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7* En: 840 kJ /200 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:0,4 gr; Zsír:15gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Korpás zsemle 56g *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin Kakaó *7* En: 737 kJ /176 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:55gr;Cuk:11,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:13,4gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea En: 549 kJ /131 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:24gr;Cuk:8,9gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,7gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Kapros túrókrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gyümölcslé 100%-os alma En: 841 kJ /200 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:51gr;Cuk:24,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
E b b é d	Májgaluskaleves *1,3,9* Gránátokca *1,3* Alma En: 1756 kJ /418 kc; Feh: 16,7 gr; Szh:90gr;Cuk:12,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	Zöldborsóleves *1,3* majorannás tokány *1* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság En: 1825 kJ /435 kc; Feh: 25,2 gr; Szh:59gr;Cuk:2,6gr;Só:16 gr; Zsír:58,5gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Gyümölcsleves *1,7* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla En: 1017 kJ /242 kc; Feh: 31,1 gr; Szh:103gr;Cuk:22gr;Só:2,5 gr; Zsír:23,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Zöldségleves *1,3,9* Babfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* En: 1686 kJ /401 kc; Feh: 40,3 gr; Szh:137gr;Cuk:4,5gr;Só:3,5 gr; Zsír:41,3gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	rántott leves *1* Csirkepörkölt *1* Tésztaköret *1,3* Csemege uborka En: 1371 kJ /327 kc; Feh: 28,3 gr; Szh:59gr;Cuk:0,1gr;Só:2,8 gr; Zsír:14,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	
U z s o n n a	Hella 50% növényi margarin Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* baromfi párizsi Uborka *6* En: 320 kJ /76 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:41gr;Cuk:9,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:18,4gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Vajkrém *7* Zöldpaprika En: 418 kJ /99 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:40gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Kenyér teljeskiőrlésű *1* füstölt trappista sajt *7* Banán Pritamin paprika En: 1530 kJ /364 kc; Feh: 15 gr; Szh:100gr;Cuk:36,6gr;Só:1,4 gr; Zsír:8gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Mandarin Mohácsi béles *1,6,7* En: 466 kJ /111 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:64gr;Cuk:24gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6* Narancs En: 478 kJ /114 kc; Feh: 7,6 gr; Szh:45gr;Cuk:8,6gr;Só:1,9 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	
	En: 2537 kJ /604 kc; Feh:35,4 gr; Szh:176gr;Cuk:30,4gr;Só:3,7gr;Zsír:50,5 gr; Tzs:7,9 gr;Kalc:0 gr	En: 3083 kJ /734 kc; Feh:43,2 gr; Szh:137gr;Cuk:6,9gr;Só:17,4gr;Zsír:82,7 gr; Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr	En: 3284 kJ /782 kc; Feh:60 gr; Szh:257gr;Cuk:70gr;Só:5,1gr;Zsír:44,7 gr; Tzs:9,3 gr;Kalc:0 gr	En: 2701 kJ /643 kc; Feh:53,1 gr; Szh:225gr;Cuk:37,4gr;Só:5,1gr;Zsír:57,1 gr; Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr	En: 2691 kJ /641 kc; Feh:45,6 gr; Szh:156gr;Cuk:33,3gr;Só:6gr;Zsír:30,1 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.04.08. - 2019.04.12. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.04.08. hétfő	2019.04.09. kedd	2019.04.10. szerda	2019.04.11. csütörtök	2019.04.12. péntek	2019.04.13. szombat
T í z ó r a i	<p>lángos *1* Trappista sajt *7* Tea</p> <p><i>En: 513 kj /122 kc; Feh: 11 gr; Szh:52gr;Cuk:9,1gr;Só:0,6 gr; Zsír:26,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kakaós kalács *1,7* Vaj *7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 873 kj /208 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:44gr;Cuk:4,7gr;Só:0,5 gr; Zsír:15,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Korpás zsemle 56g *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin Kakaó *7*</p> <p><i>En: 782 kj /186 kc; Feh: 14,5 gr; Szh:56gr;Cuk:11,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tea</p> <p><i>En: 675 kj /161 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:25gr;Cuk:9,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:12,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kapros túrókrém *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gyümölcsle 100%-os alma</p> <p><i>En: 841 kj /200 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:51gr;Cuk:24,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
E b é d	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Gránátokca *1,3* Alma</p> <p><i>En: 2026 kj /482 kc; Feh: 22,6 gr; Szh:102gr;Cuk:12,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:9,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Zöldborsóleves *1,3* majorannás tokány *1* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 2063 kj /491 kc; Feh: 28,6 gr; Szh:67gr;Cuk:2,6gr;Só:18,9 gr; Zsír:68,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla</p> <p><i>En: 1050 kj /250 kc; Feh: 32,7 gr; Szh:120gr;Cuk:24,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:17,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Zöldségleves *1,3,9* Babfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1919 kj /457 kc; Feh: 45,8 gr; Szh:150gr;Cuk:4,6gr;Só:3,5 gr; Zsír:46,3gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>rántott leves *1* Csirkepörkölt *1* Tésztaköret *1,3* Csemege uborka</p> <p><i>En: 1576 kj /375 kc; Feh: 32,3 gr; Szh:68gr;Cuk:0,1gr;Só:3,5 gr; Zsír:18,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	
U z s o n n a	<p>Hella 50% növényi margarin Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* baromfi párizsi Uborka *6*</p> <p><i>En: 365 kj /87 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:41gr;Cuk:9,5gr;Só:1,9 gr; Zsír:23,4gr;Tzs:6,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Vajkrém *7* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 575 kj /137 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:40gr;Cuk:0,4gr;Só:1,2 gr; Zsír:13,3gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* füstölt trappista sajt *7* Banán Pritamin paprika</p> <p><i>En: 1588 kj /378 kc; Feh: 18,2 gr; Szh:105gr;Cuk:36,8gr;Só:1,7 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Mandarin Mohácsi béles *1,6,7*</p> <p><i>En: 830 kj /198 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:92gr;Cuk:42gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Narancs Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 515 kj /123 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:51gr;Cuk:8,6gr;Só:2,1 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
	<p><i>En: 2905 kj /692 kc; Feh:41,5 gr; Szh:195gr;Cuk:31,1gr;Só:3,9gr;Zsír:58,9 gr; Tzs:9,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3510 kj /836 kc; Feh:47,5 gr; Szh:150gr;Cuk:7,7gr;Só:20,6gr;Zsír:97,8 gr; Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3420 kj /814 kc; Feh:65,4 gr; Szh:281gr;Cuk:72,2gr;Só:5,5gr;Zsír:42 gr; Tzs:11 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3424 kj /815 kc; Feh:59,3 gr; Szh:266gr;Cuk:56gr;Só:5gr;Zsír:64,6 gr; Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2932 kj /698 kc; Feh:50,7 gr; Szh:170gr;Cuk:33,3gr;Só:6,9gr;Zsír:33,7 gr; Tzs:0,6 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: 2019.04.08. - 2019.04.12. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.04.08. hétfő	2019.04.09. kedd	2019.04.10. szerda	2019.04.11. csütörtök	2019.04.12. péntek	2019.04.13. szombat
Ebéd	Májgaluskaleves *1,3,9* Gránátkocka *1,3* Alma	Zöldborsóleves *1,3* majorannás tokány *1* Burgonyapüré *7* Vegyes savanyúság	Gyümölcsleves *1,7* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla	Zöldségleves *1,3,9* Babfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	rántott leves *1* Csirkepörkölt *1* Tésztaköret *1,3* Csemege uborka	
	En: 2587 kj /616 kc; Feh: 25,8 gr; Szh:123gr;Cuk:13,2gr; Só:3,2 gr; Zsír:24,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 2219 kj /528 kc; Feh: 37,1 gr; Szh:92gr;Cuk:3,9gr;Só:22,8 gr; Zsír:30,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 2089 kj /497 kc; Feh: 62,5 gr; Szh:215gr;Cuk:62,9gr; Só:4,1 gr; Zsír:41,7gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	En: 2636 kj /628 kc; Feh: 63,9 gr; Szh:189gr;Cuk:5,7gr;Só:6,9 gr; Zsír:74,4gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 2563 kj /610 kc; Feh: 51,6 gr; Szh:105gr;Cuk:0,9gr;Só:5,3 gr; Zsír:44,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	
Tápérték össz.	En: 2587 kj /616 kc; Feh:25,8 gr;Szh:123gr;Cuk:13,2 gr;Só:3,2gr;Zsír:24,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 2219 kj /528 kc; Feh:37,1 gr;Szh:92gr;Cuk:3,9gr;Só:22,8gr;Zsír:30,6 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 2089 kj /497 kc; Feh:62,5 gr;Szh:215gr;Cuk:62,9 gr;Só:4,1gr;Zsír:41,7 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr	En: 2636 kj /628 kc; Feh:63,9 gr;Szh:189gr;Cuk:5,7gr;Só:6,9gr;Zsír:74,4 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr	En: 2563 kj /610 kc; Feh:51,6 gr;Szh:105gr;Cuk:0,9gr;Só:5,3gr;Zsír:44,1 gr;Tzs:0,3 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: