

Heti étlap: 2019.04.29. - 2019.05.03. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.04.29. hétfő	2019.04.30. kedd	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat
T í z ó r a i	Trappista sajt *7* diák zsemle *1* Zöldpaprika Tea <i>En: 384 kj /91 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:71gr;Cuk:50,2gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	virslis kifli *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Hella 50% növényi margarin <i>En: 562 kj /134 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:26gr;Cuk:1gr;Só:0,8 gr; Zsír:13gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej		Virslis mustárral *1,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea <i>En: 923 kj /220 kc; Feh: 15,1 gr; Szh:98gr;Cuk:50,6gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Mustár	diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Ausztri felvágott Delma light Pritamin paprika tejeskávé *7* <i>En: 639 kj /152 kc; Feh: 12,2 gr; Szh:40gr;Cuk:10,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	
E b é d	Lencsegyűlés *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* nudli *1* Alma <i>En: 1246 kj /297 kc; Feh: 27,7 gr; Szh:115gr;Cuk:21,6gr;Só:6,8 gr; Zsír:26,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	kertészleves Székelykáposzta *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin <i>En: 877 kj /209 kc; Feh: 22,2 gr; Szh:61gr;Cuk:10,9gr;Só:13,5 gr; Zsír:19,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej		Tarhonyaleves *1,9* Tésztaköret *1,3* Tejfőlös tokány *1,7* Kenyér (fehér) *1* Alma <i>En: 1521 kj /362 kc; Feh: 21,3 gr; Szh:96gr;Cuk:12,9gr;Só:2,7 gr; Zsír:18,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1* <i>En: 569 kj /136 kc; Feh: 18,8 gr; Szh:53gr;Cuk:6,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	
U z s o n n a	Májkrémes szendvics *1* Paradicsom <i>En: 321 kj /76 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:59gr;Cuk:2,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Zala felvágott Kenyér(korpás) *1* Uborka *6* <i>En: 225 kj /54 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:2,1 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab		Hella 50% növényi margarin Olasz felvágott Kenyér(korpás) *1* Lilahagyma <i>En: 239 kj /57 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:10,4gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Graham kifli *1,7* kockasajt natúr *7* hónapos retek <i>En: 94 kj /22 kc; Feh: 2,9 gr; Szh:15gr;Cuk:1,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	
	<i>En: 1950 kj /464 kc; Feh:45,7 gr; Szh:246gr;Cuk:74,1gr;Só:8,8gr;Zsír:33,8 gr; Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1663 kj /396 kc; Feh:40,8 gr; Szh:115gr;Cuk:12,4gr;Só:16,4gr;Zsír:45,1 gr; Tzs:6,6 gr;Kalc:0 gr</i>		<i>En: 2683 kj /639 kc; Feh:43,2 gr; Szh:224gr;Cuk:63,6gr;Só:6,4gr;Zsír:44,6 gr; Tzs:7,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1303 kj /310 kc; Feh:34 gr; Szh:108gr;Cuk:17,8gr;Só:2,5gr;Zsír:31,7 gr; Tzs:1,6 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:Szezám; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.04.29. - 2019.05.03. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.04.29. hétfő	2019.04.30. kedd	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat
T í z ó r a i	<p>Baromfi sonka diák zsemle *1* Tea Hella 50% növényi margarin</p> <p><i>En: 366 kj /87 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:70gr;Cuk:50,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Hella 50% növényi margarin Tápszer Humana Párizsi szalámi</p> <p><i>En: 258 kj /61 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:28gr;Cuk:2,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén</p>		<p>Virsli mustárral *1,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tápszer Humana</p> <p><i>En: 777 kj /185 kc; Feh: 16 gr; Szh:54gr;Cuk:3,1gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,1gr;Tzs:3,2gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén, Mustár</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Ausztri felvágott Pritamin paprika Delma light Tápszer Humana</p> <p><i>En: 657 kj /156 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:45gr;Cuk:2,8gr;Só:12,6 gr; Zsír:44,8gr;Tzs:0gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	
E b é d	<p>Lencsegulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* nudli *1* Alma</p> <p><i>En: 1246 kj /297 kc; Feh: 27,7 gr; Szh:115gr;Cuk:21,6gr;Só:6,8 gr; Zsír:26,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>kertészleves Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertés sült Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 708 kj /169 kc; Feh: 24,2 gr; Szh:66gr;Cuk:20,5gr;Só:13,6 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>		<p>Tarhonyaleves *1,9* Tésztaköret *1,3* Pulykapörkölt *1* Kenyér (fehér) *1* Alma</p> <p><i>En: 1629 kj /388 kc; Feh: 23,2 gr; Szh:99gr;Cuk:12,6gr;Só:2,7 gr; Zsír:12gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldfűszeres bulgur *6,8,11* sült alma</p> <p><i>En: 1421 kj /338 kc; Feh: 29,2 gr; Szh:141gr;Cuk:23,2gr;Só:2,2 gr; Zsír:49,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Szójabab, Dió, Zeller, Szezámag</p>	
U z s o n n a	<p>Paradicsom Májkrémes szendvics *1*</p> <p><i>En: 321 kj /76 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:59gr;Cuk:2,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Kenyér(korpás) *1* Zala felvágott Uborka *6*</p> <p><i>En: 174 kj /41 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:23gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:10,7gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>		<p>Olasz felvágott Kenyér(korpás) *1* Lilahagyma Hella 50% növényi margarin</p> <p><i>En: 212 kj /50 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:29gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Graham kifli *1,7* Hella 50% növényi margarin hónapos retek</p> <p><i>En: 188 kj /45 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:28gr;Cuk:1,2gr;Só:0 gr; Zsír:5,6gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
	<p><i>En: 1932 kj /460 kc; Feh:43,6 gr;Szh:244gr;Cuk:74,2gr;Só:9gr;Zsír:35,4 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1140 kj /271 kc; Feh:37,7 gr;Szh:117gr;Cuk:23,4gr;Só:15,9gr;Zsír:27,4 gr;Tzs:4 gr;Kalc:68 gr</i></p>		<p><i>En: 2618 kj /623 kc; Feh:44,8 gr;Szh:182gr;Cuk:15,8gr;Só:6,3gr;Zsír:35,1 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 2266 kj /540 kc; Feh:42,1 gr;Szh:214gr;Cuk:27,2gr;Só:14,9gr;Zsír:99,8 gr;Tzs: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.

Alíírás:

Heti étlap: 2019.04.29. - 2019.05.03. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.04.29. hétfő	2019.04.30. kedd	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat
T i z ó r a i	tömlős sajt *7* diák zsemle *1* Tea <i>En: 508 kj /121 kc; Feh: 12 gr; Szh:75gr;Cuk:52,8gr;Só:1,6 gr; Zsír:17,5gr;Tzs:13gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	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> Glutén, Tojás, Tej		Virsl Kenyér teljeskiőrlésű *1* Ásványvíz <i>En: 209 kj /50 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:25gr;Cuk:0,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Ausztri felvágott Pritamin paprika Delma light tejeskávé *7* <i>En: 699 kj /166 kc; Feh: 13,2 gr; Szh:58gr;Cuk:10,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:11,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	
E b é d	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* nudli *1* Alma <i>En: 1177 kj /280 kc; Feh: 18 gr; Szh:91gr;Cuk:21,9gr;Só:6,2 gr; Zsír:23,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	kertészleves Paradicsomos káposztafőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin Sertés sült <i>En: 708 kj /169 kc; Feh: 24,2 gr; Szh:66gr;Cuk:20,5gr;Só:13,6 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén		Tarhonyaleves *1,9* Tésztaköret *1,3* Kenyér (fehér) *1* Alma Tejfőlös tokány *1,7* <i>En: 1521 kj /362 kc; Feh: 21,3 gr; Szh:96gr;Cuk:12,9gr;Só:2,7 gr; Zsír:18,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1* <i>En: 569 kj /136 kc; Feh: 18,8 gr; Szh:53gr;Cuk:6,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	
U z s o n n a	Paradicsom Májkrémes szendvics *1* <i>En: 321 kj /76 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:59gr;Cuk:2,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Zala felvágott Kenyér(korpás) *1* Uborka *6* <i>En: 201 kj /48 kc; Feh: 7 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab		Olasz felvágott Kenyér(korpás) *1* Lilahagyma Hella 50% növényi margarin <i>En: 212 kj /50 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:29gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:8gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Graham kifli *1,7* kockasajt natúr *7* hónapos retek <i>En: 166 kj /39 kc; Feh: 5 gr; Szh:29gr;Cuk:1,8gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	
	<i>En: 2006 kj /478 kc; Feh:39,4 gr; Szh:225gr;Cuk:77,1gr;Só:9,2gr;Zsír:43,3 gr; Tzs:15,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1467 kj /349 kc; Feh:40,1 gr; Szh:126gr;Cuk:24gr;Só:15,8gr;Zsír:29,1 gr; Tzs:5,2 gr;Kalc:0 gr</i>		<i>En: 1942 kj /462 kc; Feh:34,2 gr; Szh:151gr;Cuk:13gr;Só:4,9gr;Zsír:34,1 gr; Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1434 kj /341 kc; Feh:37 gr; Szh:140gr;Cuk:18,5gr;Só:3,4gr;Zsír:29,5 gr; Tzs:1,5 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: 2019.04.29. - 2019.05.03. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.04.29. hétfő	2019.04.30. kedd	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat
T í z ó r a i	<p>tömlős sajt *7*</p> <p>Zsemle 56g *1*</p> <p>Zöldpaprika</p> <p>Gyümölcsle 100%-os alma</p> <p><i>En: 913 kj /217 kc; Feh: 17,1 gr; Szh:88gr;Cuk:27,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:13,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>virslis kifli *1,7*</p> <p>Hella 50% növényi margarin</p> <p>Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 690 kj /164 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:41gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:18gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>		<p>Tea</p> <p>Virslis mustárral *1,10*</p> <p>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1269 kj /302 kc; Feh: 18,8 gr; Szh:80gr;Cuk:9,6gr;Só:3,6 gr; Zsír:16,7gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Mustár</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</p> <p>Ausztri felvágott</p> <p>Delma light</p> <p>Pritamin paprika</p> <p>Tejescskáké *7*</p> <p><i>En: 746 kj /178 kc; Feh: 14,9 gr; Szh:58gr;Cuk:10,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
E b é d	<p>Lencsegulyás *1*</p> <p>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>nudli *1*</p> <p>Alma</p> <p><i>En: 1412 kj /336 kc; Feh: 29,9 gr; Szh:123gr;Cuk:21,7gr;Só:7,1 gr; Zsír:28,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>kertészleves</p> <p>Székelykáposzta *1,7*</p> <p>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>Mandarin</p> <p><i>En: 948 kj /226 kc; Feh: 22,9 gr; Szh:64gr;Cuk:11,1gr;Só:17 gr; Zsír:19,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>		<p>Tarhonyaleves *1,9*</p> <p>Tésztaköret *1,3*</p> <p>Tejfőlös tokány *1,7*</p> <p>Kenyér (fehér) *1*</p> <p>Alma</p> <p><i>En: 1898 kj /452 kc; Feh: 25,1 gr; Szh:116gr;Cuk:12,9gr;Só:2,4 gr; Zsír:20,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Gulyásleves *1,3,9*</p> <p>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>Almás rétes *1*</p> <p><i>En: 884 kj /210 kc; Feh: 25,6 gr; Szh:79gr;Cuk:13gr;Só:1,4 gr; Zsír:23,6gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	
U z s o n n a	<p>Paradicsom</p> <p>Májkrémes szendvics *1*</p> <p><i>En: 329 kj /78 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:60gr;Cuk:2,7gr;Só:1,5 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Zala felvágott</p> <p>Kenyér(korpás) *1*</p> <p>Uborka *6*</p> <p><i>En: 225 kj /54 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:28gr;Cuk:0,4gr;Só:2,1 gr; Zsír:12,9gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>		<p>Hella 50% növényi margarin</p> <p>Olasz felvágott</p> <p>Kenyér(korpás) *1*</p> <p>Lilahagyma</p> <p><i>En: 239 kj /57 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:30gr;Cuk:0,1gr;Só:1,2 gr; Zsír:10,4gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Graham kifli *1,7*</p> <p>kockasajt natúr *7*</p> <p>hónapos retek</p> <p><i>En: 166 kj /39 kc; Feh: 5 gr; Szh:29gr;Cuk:1,8gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
	<p><i>En: 2654 kj /632 kc; Feh:56,8 gr;Szh:271gr;Cuk:51,7gr;Só:11gr;Zsír:49,1 gr;Tzs:16,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1863 kj /444 kc; Feh:46 gr;Szh:133gr;Cuk:13,4gr;Só:20,8gr;Zsír:50,1 gr;Tzs:8,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>		<p><i>En: 3406 kj /811 kc; Feh:50,7 gr;Szh:226gr;Cuk:22,7gr;Só:7,2gr;Zsír:47,2 gr;Tzs:7,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1795 kj /427 kc; Feh:45,5 gr;Szh:166gr;Cuk:25,1gr;Só:3,5gr;Zsír:42,2 gr;Tzs:1,6 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Alíírás:

Heti étlap: 2019.04.29. - 2019.05.03. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.04.29. hétfő	2019.04.30. kedd	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat
T í z ó r a i	<p>tömlős sajt *7* Zsemle 56g *1* Zöldpaprika Gyümölcsle 100%-os alma</p> <p><i>En: 913 kj /217 kc; Feh: 17,1 gr; Szh:88gr;Cuk:27,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:13,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>virslis kifli *1,7* Hella 50% növényi margarin Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 386 kj /92 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:32gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:20,3gr;Tzs:7,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>		<p>Virslis mustárral *1,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea</p> <p><i>En: 1266 kj /301 kc; Feh: 18,7 gr; Szh:80gr;Cuk:10gr;Só:3,5 gr; Zsír:16,6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Mustár</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Ausztri felvágott Delma light Pritamin paprika Tejescskáké *7*</p> <p><i>En: 746 kj /178 kc; Feh: 14,9 gr; Szh:58gr;Cuk:10,3gr;Só:1,8 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
E b é d	<p>Lencsegulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* nudli *1* Alma</p> <p><i>En: 1462 kj /348 kc; Feh: 32,9 gr; Szh:129gr;Cuk:21,8gr;Só:12,4 gr; Zsír:29,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>kertészleves Székelykáposzta *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 959 kj /228 kc; Feh: 23,2 gr; Szh:65gr;Cuk:11,2gr;Só:20 gr; Zsír:19,3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>		<p>Tésztaköret *1,3* Tefjölös tokány *1,7* Kenyér (fehér) *1* Alma Tarhonyaleves *1,9*</p> <p><i>En: 2200 kj /524 kc; Feh: 31,2 gr; Szh:132gr;Cuk:13gr;Só:3 gr; Zsír:26,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1*</p> <p><i>En: 943 kj /224 kc; Feh: 26,6 gr; Szh:86gr;Cuk:13gr;Só:1,5 gr; Zsír:23,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	
U z s o n n a	<p>Paradicsom Májkrémes szendvics *1*</p> <p><i>En: 329 kj /78 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:60gr;Cuk:2,7gr;Só:1,5 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Zala felvágott sajtos kifli 60g *1,7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 276 kj /66 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:35gr;Cuk:2gr;Só:2 gr; Zsír:15,1gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>		<p>Olasz felvágott Kenyér(korpás) *1* Lilahagyma Hella 50% növényi margarin</p> <p><i>En: 311 kj /74 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:5,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Graham kifli *1,7* kockasajt natúr *7* hónapos retek</p> <p><i>En: 166 kj /39 kc; Feh: 5 gr; Szh:29gr;Cuk:1,8gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
	<p><i>En: 2704 kj /644 kc; Feh:59,8 gr; Szh:277gr;Cuk:51,8gr;Só:16,3gr;Zsír:50 gr; Tzs:16,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1621 kj /386 kc; Feh:42,7 gr; Szh:132gr;Cuk:15,2gr;Só:23,6gr;Zsír:54,7 gr; Tzs:11,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>		<p><i>En: 3777 kj /899 kc; Feh:57,6 gr; Szh:248gr;Cuk:23,2gr;Só:7,9gr;Zsír:58,6 gr; Tzs:9,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1854 kj /441 kc; Feh:46,5 gr; Szh:173gr;Cuk:25,1gr;Só:3,6gr;Zsír:42,4 gr; Tzs:1,7 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Alíírás:

Heti étlap: 2019.04.29. - 2019.05.03. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.04.29. hétfő	2019.04.30. kedd	2019.05.01. szerda	2019.05.02. csütörtök	2019.05.03. péntek	2019.05.04. szombat
Ebéd	Lencsegulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* nudli *1* Alma	kertészleves Székelykáposzta *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin		Tarhonyaleves *1,9* Tésztaköret *1,3* Tejfölös tokány *1,7* Kenyér (fehér) *1* Alma	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1*	
	En: 2180 kj /519 kc; Feh: 41,5 gr; Szh:187gr;Cuk:42,8gr; Só:12,8 gr; Zsír:46,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén	En: 1447 kj /345 kc; Feh: 35 gr; Szh:90gr;Cuk:21,5gr;Só:23,6 gr; Zsír:28,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej		En: 3349 kj /797 kc; Feh: 45,5 gr; Szh:185gr;Cuk:25gr;Só:5,9 gr; Zsír:50,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 1421 kj /338 kc; Feh: 42,2 gr; Szh:124gr;Cuk:24,2gr; Só:1,7 gr; Zsír:48,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	
Tápérték össz.	En: 2180 kj /519 kc; Feh:41,5 gr;Szh:187gr;Cuk:42,8 gr;Só:12,8gr;Zsír:46,8 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1447 kj /345 kc; Feh:35 gr;Szh:90gr;Cuk:21,5gr;Só:23,6gr;Zsír:28,5 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr		En: 3349 kj /797 kc; Feh:45,5 gr;Szh:185gr;Cuk:25gr;Só:5,9gr;Zsír:50,3 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1421 kj /338 kc; Feh:42,2 gr;Szh:124gr;Cuk:24,2 gr;Só:1,7gr;Zsír:48,2 gr;Tzs:0,8 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: