

Heti étlap: 2019.05.06. - 2019.05.10. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.05.06. hétfő	2019.05.07. kedd	2019.05.08. szerda	2019.05.09. csütörtök	2019.05.10. péntek	2019.05.11. szombat
T í z ó r a i	<p>bundáskenyér *1,3* Tea</p> <p><i>En: 461 kJ /110 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:78gr;Cuk:50gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>sajtos bagett 100 *1,7* Olasz felvágott Uborka *6* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 609 kJ /145 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:35gr;Cuk:1,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:16,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Kuglóf *1,3,7* Kakaó *7*</p> <p><i>En: 610 kJ /145 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:46gr;Cuk:18,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Párizsikrém *1,6,7,9,10* Pritamin paprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 544 kJ /129 kc; Feh: 10,9 gr; Szh:34gr;Cuk:0,1gr;Só:6,5 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag</p>	<p>Virslit mustárral *1,10* Tea Kenyer teljeskiörlésű *1*</p> <p><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></p> <p>Glutén, Mustár</p>	
E b é d	<p>Sárgaborsópüréleves *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1* Sajtos tészta *1,3,7* Alma</p> <p><i>En: 1380 kJ /329 kc; Feh: 26,8 gr; Szh:85gr;Cuk:11,8gr;Só:2,6 gr; Zsír:25,8gr;Tzs:6,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>salátaleves *1,7* májorannás tokány *1* Párolt rizs Csemege uborka Mandarin</p> <p><i>En: 1176 kJ /280 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:76gr;Cuk:9,6gr;Só:28,9 gr; Zsír:50,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Lebbencsleves *1,3* Babfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyer teljeskiörlésű *1*</p> <p><i>En: 717 kJ /171 kc; Feh: 23,7 gr; Szh:72gr;Cuk:0,9gr;Só:3,2 gr; Zsír:24,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves tejfőlésen *1,3,6,7* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 687 kJ /164 kc; Feh: 24,7 gr; Szh:59gr;Cuk:2,2gr;Só:11,5 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</p>	<p>Csontleves *1,3,9* rántott csirkemell *1,3* Burgonyapüré *7* Fejessaláta</p> <p><i>En: 1130 kJ /269 kc; Feh: 26,8 gr; Szh:53gr;Cuk:6,1gr;Só:7,7 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	
U z s o n n a	<p>magyaros vajkrém 25% *7* diák zsemle *1* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 218 kJ /52 kc; Feh: 4,2 gr; Szh:21gr;Cuk:1,5gr;Só:0,9 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:7,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Teljes kiörlésű kifli 60g *1,7* Kenőmájás Pritamin paprika</p> <p><i>En: 173 kJ /41 kc; Feh: 6 gr; Szh:20gr;Cuk:4,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Párizsi szalámi magvas bagett *1,7* Hella 50% növényi margarin Paradicsom</p> <p><i>En: 274 kJ /65 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:30gr;Cuk:2,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:11,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Briós 50 g *1,3,7* Alma</p> <p><i>En: 284 kJ /68 kc; Feh: 3,3 gr; Szh:44gr;Cuk:19,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Teljes kiörlésű zsemle *1,6* májusi felvágott Delma light hónapos retek</p> <p><i>En: 169 kJ /40 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	
	<p><i>En: 2058 kJ /490 kc; Feh:36,6 gr; Szh:184gr;Cuk:63,3gr;Só:5,2gr;Zsír:45,2 gr; Tzs:14,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1958 kJ /466 kc; Feh:41,5 gr; Szh:131gr;Cuk:15,7gr;Só:31,1gr;Zsír:73,7 gr; Tzs:3,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1602 kJ /381 kc; Feh:41,4 gr; Szh:148gr;Cuk:21,5gr;Só:3,9gr;Zsír:43,5 gr; Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1514 kJ /361 kc; Feh:38,9 gr; Szh:136gr;Cuk:21,8gr;Só:18,2gr;Zsír:26,1 gr; Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2222 kJ /529 kc; Feh:47,5 gr; Szh:170gr;Cuk:56,9gr;Só:11,5gr;Zsír:35,9 gr; Tzs:4,3 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: 2019.05.06. - 2019.05.10. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.05.06. hétfő	2019.05.07. kedd	2019.05.08. szerda	2019.05.09. csütörtök	2019.05.10. péntek	2019.05.11. szombat
T í z ó r a i	bundáskenyér *1,3* Tápszer Humana <i>En: 314 kJ /75 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:34gr;Cuk:2,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:7,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</i> Glutén, Tojás	magvas bagett *1,7* Olasz felvágott Delma light Uborka *6* Tápszer Humana <i>En: 317 kJ /75 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:1,9 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:2,5gr;Kalc:68 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Delma light Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tápszer Humana <i>En: 231 kJ /55 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:33gr;Cuk:2,5gr;Só:1,8 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</i> Glutén	Párizsikrém *1,6,7,9,10* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Pritamin paprika Tápszer Humana <i>En: 223 kJ /53 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:32gr;Cuk:2,6gr;Só:6,5 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:68 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Virslis mustárral *1,10* Tápszer Humana <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> Glutén, Mustár	
E b é d	Sárgaborsópüréleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Dejós tészta *1,3,7,8* Alma <i>En: 744 kJ /177 kc; Feh: 19 gr; Szh:116gr;Cuk:36,2gr;Só:2 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Dió	Csontleves *1,3,9* majorannás tokány *1* Csemege uborka Mandarin <i>En: 1043 kJ /248 kc; Feh: 18,4 gr; Szh:31gr;Cuk:9,7gr;Só:18,6 gr; Zsír:43,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	Lebbencsleves *1,3* Burgonya főzelék tejmentes *1* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 944 kJ /225 kc; Feh: 17,3 gr; Szh:71gr;Cuk:0,4gr;Só:3,2 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás	Zöldségleves *1,3,9* Lecsős sertésszelet *1* tarhonya *1* Csemege uborka <i>En: 870 kJ /207 kc; Feh: 27,5 gr; Szh:77gr;Cuk:2,6gr;Só:7,7 gr; Zsír:15,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Zeller	Csontleves *1,3,9* Natur csirkemell *1,9,11* Burgonyapüré tápszerrel Fejessaláta <i>En: 1146 kJ /273 kc; Feh: 17,1 gr; Szh:60gr;Cuk:8gr;Só:8,4 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:1,1gr;Kalc:50 gr</i> Glutén, Tojás, Zeller, Szezámag	
U z s o n a	baromfi párizsi *1,7,9* Delma light diák zsemle *1* Zöldpaprika <i>En: 165 kJ /39 kc; Feh: 5 gr; Szh:20gr;Cuk:0,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:4,9gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Zeller	Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Kenőmájas Pritamin paprika <i>En: 141 kJ /34 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:20gr;Cuk:4,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Párizsi szalámi Kenyér teljeskiőrlésű *1* Hella 50% növényi margarin Paradicsom <i>En: 288 kJ /69 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:26gr;Cuk:0,9gr;Só:0,7 gr; Zsír:14,3gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light Paradicsom Alma <i>En: 293 kJ /70 kc; Feh: 4,3 gr; Szh:40gr;Cuk:11,9gr;Só:1,2 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* májusi felvágott Delma light hónapos retek <i>En: 88 kJ /21 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:2gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab	
	<i>En: 1224 kJ /291 kc; Feh:30,5 gr; Szh:170gr;Cuk:39gr;Só:5,1gr;Zsír:21,8 gr; Tzs:5,6 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1500 kJ /357 kc; Feh:32,1 gr; Szh:89gr;Cuk:18,2gr;Só:21,1gr;Zsír:64,2 gr; Tzs:3,4 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1462 kJ /348 kc; Feh:29,7 gr; Szh:130gr;Cuk:3,9gr;Só:5,8gr;Zsír:34,3 gr; Tzs:4,3 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 1386 kJ /330 kc; Feh:38,4 gr; Szh:149gr;Cuk:17,1gr;Só:15,4gr;Zsír:22 gr; Tzs:2,4 gr;Kalc:68 gr</i>	<i>En: 2011 kJ /479 kc; Feh:36,1 gr; Szh:117gr;Cuk:11,1gr;Só:11,9gr;Zsír:28,6 gr; Tzs:5,3 gr;Kalc:119 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.

Alíírás:

Heti étlap: 2019.05.06. - 2019.05.10. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.05.06. hétfő	2019.05.07. kedd	2019.05.08. szerda	2019.05.09. csütörtök	2019.05.10. péntek	2019.05.11. szombat
T í z ó r a i	bundáskenyér *1,3* Tea <i>En: 461 kJ /110 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:78gr;Cuk:50gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás	sajtos bagett 100 *1,7* Olasz felvágott Uborka *6* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 609 kJ /145 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:35gr;Cuk:1,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:16,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Kuglóf *1,3,7* Kakaó *7* <i>En: 610 kJ /145 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:46gr;Cuk:18,5gr;Só:0,2 gr; Zsír:8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Pritamin paprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 543 kJ /129 kc; Feh: 10,7 gr; Szh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Virslis mustárral *1,10* Tea Kenyér teljeskiőrlésű *1* <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	
E b é d	rántott leves *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sajtos tészta *1,3,7* Alma <i>En: 1276 kJ /304 kc; Feh: 21,9 gr; Szh:71gr;Cuk:11,6gr;Só:3,1 gr; Zsír:27,6gr;Tzs:6,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	salátaleves *1,7* majonnás tokány *1* Párolt rizs Csemege uborka Mandarin <i>En: 1176 kJ /280 kc; Feh: 20,8 gr; Szh:76gr;Cuk:9,6gr;Só:28,9 gr; Zsír:50,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Lebbencsleves *1,3* Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 830 kJ /198 kc; Feh: 18,4 gr; Szh:65gr;Cuk:1,6gr;Só:3,4 gr; Zsír:17,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Tárkonyos zöldségleves tejfőlésen *1,3,6,7* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Csemege uborka <i>En: 689 kJ /164 kc; Feh: 24,7 gr; Szh:59gr;Cuk:2,2gr;Só:11,8 gr; Zsír:17,8gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Csontleves *1,3,9* rántott csirkemell *1,3* Burgonyapüré *7* Fejessaláta <i>En: 1130 kJ /269 kc; Feh: 26,8 gr; Szh:53gr;Cuk:6,1gr;Só:7,7 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
U z s o n n a	magyaros vajkrém 25% *7* diák zsemle *1* Zöldpaprika <i>En: 168 kJ /40 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:21gr;Cuk:0,8gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,7gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Kenőmájas Pritamin paprika <i>En: 141 kJ /34 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:20gr;Cuk:4,5gr;Só:0,5 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Párizsi szalámi Kenyér teljeskiőrlésű *1* Hella 50% növényi margarin Paradicsom <i>En: 234 kJ /56 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:26gr;Cuk:0,6gr;Só:0,7 gr; Zsír:9,3gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Briós 50 g *1,3,7* Alma <i>En: 284 kJ /68 kc; Feh: 3,3 gr; Szh:44gr;Cuk:19,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* májusi felvágott Delma light hónapos retek <i>En: 88 kJ /21 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:2gr;Cuk:0,1gr;Só:1 gr; Zsír:7,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab	
	<i>En: 1905 kJ /454 kc; Feh:31 gr;Szh:169gr;Cuk:62,4gr;Só:5,5gr;Zsír:41,5 gr;Tzs:10,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1926 kJ /459 kc; Feh:39,9 gr;Szh:131gr;Cuk:15,7gr;Só:30,9gr;Zsír:70,9 gr;Tzs:3,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1673 kJ /398 kc; Feh:35,1 gr;Szh:137gr;Cuk:20,7gr;Só:4,3gr;Zsír:34,4 gr;Tzs:3,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1515 kJ /361 kc; Feh:38,6 gr;Szh:138gr;Cuk:21,8gr;Só:12,9gr;Zsír:25,3 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2141 kJ /510 kc; Feh:45 gr;Szh:153gr;Cuk:56,8gr;Só:11,2gr;Zsír:35,7 gr;Tzs:4,3 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.05.06. - 2019.05.10. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.05.06. hétfő	2019.05.07. kedd	2019.05.08. szerda	2019.05.09. csütörtök	2019.05.10. péntek	2019.05.11. szombat
T í z ó r a i	bundáskenyér *1,3* Tea <i>En: 340 kJ /81 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:40gr;Cuk:8,5gr;Só:2,4 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás	sajtos bagett 100 *1,7* Olasz felvágott Uborka *6* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 609 kJ /145 kc; Feh: 14,7 gr; Szh:35gr;Cuk:1,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:16,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Kuglóf *1,3,7* Kakaó *7* <i>En: 643 kJ /153 kc; Feh: 11,1 gr; Szh:52gr;Cuk:20,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Párizsikrém *1,6,7,9,10* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Pritamin paprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 549 kJ /131 kc; Feh: 11 gr; Szh:34gr;Cuk:0,1gr;Só:6,5 gr; Zsír:7,3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Baromfi korong Tea Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 172 kJ /41 kc; Feh: 4 gr; Szh:34gr;Cuk:8,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	
E b é d	Sárgaborsópüréleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sajtos tészta *1,3,7* Alma <i>En: 1356 kJ /323 kc; Feh: 26,9 gr; Szh:86gr;Cuk:11,8gr;Só:2,6 gr; Zsír:26,6gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	salátaleves *1,7* majorrannás tokány *1* Párolt rizs Csemege uborka Mandarin <i>En: 1480 kJ /352 kc; Feh: 24,3 gr; Szh:87gr;Cuk:9,8gr;Só:18,1 gr; Zsír:70,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Lebbencsleves *1,3* Babfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* <i>En: 1070 kJ /255 kc; Feh: 37,4 gr; Szh:99gr;Cuk:1,4gr;Só:3,5 gr; Zsír:39,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	Tárkonyos zöldségleves tejfőlésen *1,3,6,7* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Csemege uborka <i>En: 795 kJ /189 kc; Feh: 28,6 gr; Szh:69gr;Cuk:2,3gr;Só:12 gr; Zsír:21,7gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Csontleves *1,3,9* rántott csirkemell *1,3* Burgonyapüré *7* Csemege uborka <i>En: 1973 kJ /470 kc; Feh: 35,8 gr; Szh:77gr;Cuk:1,8gr;Só:5 gr; Zsír:55,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
U z s o n n a	magyaros vajkrém 25% *7* Zsemle 56g *1* Zöldpaprika <i>En: 406 kJ /97 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:60gr;Cuk:1,9gr;Só:1,7 gr; Zsír:12gr;Tzs:8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Teljes kiőrlésű kifli 60g *1,7* Kenőmájas Pritamin paprika <i>En: 173 kJ /41 kc; Feh: 6 gr; Szh:20gr;Cuk:4,5gr;Só:0,6 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Párizsi szalámi magvas bagett *1,7* Hella 50% növényi margarin Paradicsom <i>En: 433 kJ /103 kc; Feh: 12,4 gr; Szh:58gr;Cuk:3,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:14,1gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Briós *1* Alma <i>En: 446 kJ /106 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:73gr;Cuk:28gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* májusi felvágott Delma light hónapos retek <i>En: 260 kJ /62 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:38gr;Cuk:0,3gr;Só:1,5 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab	
	<i>En: 2102 kJ /501 kc; Feh:42,4 gr; Szh:187gr;Cuk:22,2gr;Só:6,6gr;Zsír:48,1 gr; Tzs:15,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2263 kJ /539 kc; Feh:45 gr; Szh:142gr;Cuk:15,8gr;Só:20,3gr;Zsír:94,3 gr; Tzs:3,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2146 kJ /511 kc; Feh:60,9 gr; Szh:209gr;Cuk:24,8gr;Só:4,6gr;Zsír:62,4 gr; Tzs:5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1790 kJ /426 kc; Feh:46,2 gr; Szh:176gr;Cuk:30,4gr;Só:19gr;Zsír:35,5 gr; Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2404 kJ /572 kc; Feh:48,1 gr; Szh:148gr;Cuk:10,6gr;Só:7,2gr;Zsír:63,8 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: 2019.05.06. - 2019.05.10. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.05.06. hétfő	2019.05.07. kedd	2019.05.08. szerda	2019.05.09. csütörtök	2019.05.10. péntek	2019.05.11. szombat
T í z ó r a i	bundáskenyér *1,3* Tea En: 342 kj /81 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:41gr;Cuk:9gr;Só:2,4 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	sajtos bagett 100 *1,7* Olasz felvágott Uborka *6* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 758 kj /181 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:58gr;Cuk:2,7gr;Só:2,1 gr; Zsír:18,2gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej	Kuglóf *1,3,7* Kakaó *7* En: 688 kj /164 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:53gr;Cuk:20,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	párizsikrém *1,6,7,9,10* magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Pritamin paprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* En: 537 kj /128 kc; Feh: 10,4 gr; Szh:34gr;Cuk:0gr;Só:6,4 gr; Zsír:6,4gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag	Baromfi korong Tea Kenyer teljeskiörlésű *1* En: 174 kj /41 kc; Feh: 4 gr; Szh:34gr;Cuk:9gr;Só:0,6 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén	
E b é d	Sárgaborsópüréleves *1,3* Kenyer teljeskiörlésű *1* Sajtos tészta *1,3,7* Alma En: 1373 kj /327 kc; Feh: 28,2 gr; Szh:86gr;Cuk:11,8gr;Só:2,6 gr; Zsír:27,8gr;Tzs:7,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	salátaleves *1,7* majorannás tokány *1* Párolt rizs Csemege uborka Mandarin En: 1643 kj /391 kc; Feh: 27,9 gr; Szh:99gr;Cuk:9,9gr;Só:21,5 gr; Zsír:76,2gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Lebbencsleves *1,3* Babfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyer teljeskiörlésű *1* En: 1156 kj /275 kc; Feh: 40,2 gr; Szh:105gr;Cuk:1,5gr;Só:4 gr; Zsír:42gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Tárkonyos zöldségleves tejfőlösen *1,3,6,7* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Csemege uborka En: 935 kj /223 kc; Feh: 32,9 gr; Szh:81gr;Cuk:2,8gr;Só:14,5 gr; Zsír:25,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	rántott csirkemell *1,3* Burgonyapüré *7* Csemege uborka En: 1745 kj /415 kc; Feh: 33 gr; Szh:69gr;Cuk:0,7gr;Só:5,4 gr; Zsír:53,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	magyaros vajkrém 25% *7* Zsemle 56g *1* Zöldpaprika En: 415 kj /99 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:61gr;Cuk:1,9gr;Só:1,7 gr; Zsír:12gr;Tzs:8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Teljes kiörlésű kifli 60g *1,7* Kenőmájas Pritamin paprika En: 282 kj /67 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:40gr;Cuk:9gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,3gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Párizsi szalámi magvas bagett *1,7* Hella 50% növényi margarin Paradicsom En: 478 kj /114 kc; Feh: 12,4 gr; Szh:58gr;Cuk:3,2gr;Só:0,8 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Briós *1* Alma En: 567 kj /135 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:87gr;Cuk:39gr;Só:0,6 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr Glutén	Teljes kiörlésű zsemle *1,6* májusi felvágott Delma light hónapos retek En: 260 kj /62 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:38gr;Cuk:0,3gr;Só:1,5 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr Glutén, Szójabab	
	En: 2130 kj /507 kc; Feh:43,8 gr;Szh:188gr;Cuk:22,7gr;Só:6,7gr;Zsír:49,3 gr;Tzs:15,9 gr;Kalc:0 gr	En: 2684 kj /639 kc; Feh:57,4 gr;Szh:197gr;Cuk:21,6gr;Só:24,6gr;Zsír:103,6 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr	En: 2322 kj /553 kc; Feh:64,3 gr;Szh:216gr;Cuk:24,9gr;Só:5gr;Zsír:70,3 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr	En: 2039 kj /486 kc; Feh:49,9 gr;Szh:201gr;Cuk:41,9gr;Só:21,4gr;Zsír:38,6 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr	En: 2178 kj /519 kc; Feh:45,2 gr;Szh:141gr;Cuk:10gr;Só:7,6gr;Zsír:62,2 gr;Tzs:1,5 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: 2019.05.06. - 2019.05.10. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.05.06. hétfő	2019.05.07. kedd	2019.05.08. szerda	2019.05.09. csütörtök	2019.05.10. péntek	2019.05.11. szombat
Ebéd	Sárgaborsópüréleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sajtos tészta *1,3,7* Alma	salátaleves *1,7* majorannás tokány *1* Párolt rizs Csemege uborka Mandarin	Lebbencsleves *1,3* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Babfőzelék *1,7*	Tárkonyos zöldségleves tejfőlösen *1,3,6,7* lecsós szelet *1* tarhonya *1* Csemege uborka	Csontleves *1,3,9* rántott csirkemell *1,3* Burgonyapüré *7* Fejessaláta	
	En: 1731 kj /412 kc; Feh: 34,2 gr; Szh:119gr;Cuk:23,1gr; Só:3,7 gr; Zsír:36,4gr;Tzs:7,7gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 1408 kj /335 kc; Feh: 35,1 gr; Szh:132gr;Cuk:18,9gr; Só:23,6 gr; Zsír:29,9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	En: 1721 kj /410 kc; Feh: 57,5 gr; Szh:137gr;Cuk:2,2gr;Só:6,2 gr; Zsír:78,9gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 1337 kj /318 kc; Feh: 45,1 gr; Szh:119gr;Cuk:5,3gr;Só:19,9 gr; Zsír:39,9gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	En: 2148 kj /511 kc; Feh: 46,6 gr; Szh:100gr;Cuk:11gr;Só:13,5 gr; Zsír:23,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	
Tápérték össz.	En: 1731 kj /412 kc; Feh:34,2 gr;Szh:119gr;Cuk:23,1 gr;Só:3,7gr;Zsír:36,4 gr;Tzs:7,7 gr;Kalc:0 gr	En: 1408 kj /335 kc; Feh:35,1 gr;Szh:132gr;Cuk:18,9 gr;Só:23,6gr;Zsír:29,9 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 1721 kj /410 kc; Feh:57,5 gr;Szh:137gr;Cuk:2,2gr;Só:6,2gr;Zsír:78,9 gr;Tzs:0,6 gr;Kalc:0 gr	En: 1337 kj /318 kc; Feh:45,1 gr;Szh:119gr;Cuk:5,3gr;Só:19,9gr;Zsír:39,9 gr;Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr	En: 2148 kj /511 kc; Feh:46,6 gr;Szh:100gr;Cuk:11gr;Só:13,5gr;Zsír:23,7 gr;Tzs:0,2 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: