

## Heti étlap: 2019.06.03. - 2019.06.07. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.06.03. hétfő	2019.06.04. kedd	2019.06.05. szerda	2019.06.06. csütörtök	2019.06.07. péntek	2019.06.08. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b></p> <p><i>En: 517 kj /123 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:27gr;Cuk:0,1gr;Só:0,5 gr; Zsír:5,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p><b>Baconos csavartrúd 100g</b> <b>*1,7,11*</b> <b>Kefír 3% *7*</b></p> <p><i>En: 667 kj /159 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:28gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:18,5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>	<p><b>kockasajt natúr *7*</b> <b>Magvas zsemle *1,8*</b> <b>Kakaó *7*</b></p> <p><i>En: 545 kj /130 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:34gr;Cuk:11,2gr;Só:0,5 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Dió</i></p>	<p><b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>diák zsemle *1*</b> <b>Ausztri felvágott</b> <b>Póréhagyma</b> <b>karamellástej *7*</b></p> <p><i>En: 683 kj /163 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:30gr;Cuk:0,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p><b>Gabonapehely *1,7*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b></p> <p><i>En: 1140 kj /271 kc; Feh: 21,4 gr; Szh:168gr;Cuk:58gr;Só:1,7 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
<b>E b é d</b>	<p><b>Tárkonyos zöldségleves</b> <b>tejfőlésen *1,3,6,7*</b> <b>Káposztás tészta *1,3*</b> <b>Alma</b></p> <p><i>En: 1145 kj /273 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:59gr;Cuk:17,1gr;Só:1,8 gr; Zsír:9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i></p>	<p><b>Zöldbableves *1,7*</b> <b>Paprikás burgonya kolbásszal</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Csemege uborka</b></p> <p><i>En: 1072 kj /255 kc; Feh: 9,2 gr; Szh:43gr;Cuk:1gr;Só:3,4 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Lencsefőzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b></p> <p><i>En: 621 kj /148 kc; Feh: 22,1 gr; Szh:61gr;Cuk:0,8gr;Só:3,3 gr; Zsír:16,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p><b>Ivólé körte</b> <b>Fasírt *1,3*</b> <b>Csemege uborka</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b></p> <p><i>En: 868 kj /207 kc; Feh: 13,3 gr; Szh:60gr;Cuk:18,2gr;Só:2 gr; Zsír:20,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p><b>Káposztagyulás</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tejbegríz *7*</b></p> <p><i>En: 676 kj /161 kc; Feh: 17,9 gr; Szh:58gr;Cuk:10,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Vajkrém natúr 25% *7*</b> <b>diák korpás zsemle *1*</b> <b>Paradicsom</b></p> <p><i>En: 278 kj /66 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:20gr;Cuk:1,1gr;Só:0,5 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Delma light</b> <b>Retek</b></p> <p><i>En: 175 kj /42 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p><b>Baromfi sonka</b> <b>diák zsemle *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 170 kj /41 kc; Feh: 6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,5 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p><b>Narancs</b> <b>Sajtos kifli *1,7*</b></p> <p><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></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Póréhagyma</b> <b>csirkemell sonka</b> <b>Delma light</b> <b>Diák szezámagos zsemle</b> <b>*1,7,11*</b></p> <p><i>En: 176 kj /42 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:20gr;Cuk:0,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:3,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>	
	<p><i>En: 1940 kj /462 kc; Feh:22,3 gr; Szh:106gr;Cuk:18,3gr;Só:2,8gr;Zsír:19,2 gr; Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1913 kj /455 kc; Feh:24,9 gr; Szh:92gr;Cuk:1,6gr;Só:5,6gr;Zsír:40 gr; Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1336 kj /318 kc; Feh:36,9 gr; Szh:114gr;Cuk:12,5gr;Só:5,2gr;Zsír:35,2 gr; Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1919 kj /457 kc; Feh:28,9 gr; Szh:108gr;Cuk:23,1gr;Só:3,3gr;Zsír:40,3 gr; Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1992 kj /474 kc; Feh:45,6 gr; Szh:246gr;Cuk:68,7gr;Só:5gr;Zsír:20,7 gr; Tzs:1,4 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: 2019.06.03. - 2019.06.07. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év**

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

	2019.06.03. hétfő	2019.06.04. kedd	2019.06.05. szerda	2019.06.06. csütörtök	2019.06.07. péntek	2019.06.08. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tápszer Humana</b></p> <p><i>En: 248 kj /59 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:35gr;Cuk:2,6gr;Só:0,8 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:68 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p><b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Delma light</b> <b>Tápszer Humana</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 201 kj /48 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:28gr;Cuk:2,6gr;Só:0,9 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:68 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p><b>pirítós kenyér *1*</b> <b>Kakaó Tápszerből</b> <b>Delma light</b></p> <p><i>En: 543 kj /129 kc; Feh: 14,1 gr; Szh:73gr;Cuk:16,1gr;Só:1,4 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:303 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p><b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>Tápszer Humana</b></p> <p><i>En: 304 kj /72 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:35gr;Cuk:2,5gr;Só:0,7 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:68 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p><b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>Tápszer Humana</b></p> <p><i>En: 304 kj /72 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:35gr;Cuk:2,5gr;Só:0,7 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:68 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	
<b>E b é d</b>	<p><b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>Káposztás tészta *1,3*</b> <b>Alma</b></p> <p><i>En: 1326 kj /316 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:77gr;Cuk:17,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:6,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Zeller</i></p>	<p><b>Burgonyaleves tápszerrel *9*</b> <b>Natur csirkemell *1,9,11*</b> <b>Rizi-bizi</b> <b>Cékla</b></p> <p><i>En: 833 kj /198 kc; Feh: 16,1 gr; Szh:73gr;Cuk:17,6gr;Só:3,9 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:71 gr</i></p> <p><i>Glutén, Zeller, Szezámag</i></p>	<p><b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Burgonya főzelék tejmentes *1*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Alma</b></p> <p><i>En: 1065 kj /254 kc; Feh: 17,3 gr; Szh:85gr;Cuk:11,4gr;Só:3,2 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p><b>Sárgaborsópüréleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Csemege uborka</b></p> <p><i>En: 604 kj /144 kc; Feh: 20,6 gr; Szh:72gr;Cuk:0,7gr;Só:2,7 gr; Zsír:13,3gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p><b>Káposztagulyás</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b></p> <p><i>En: 711 kj /169 kc; Feh: 22,4 gr; Szh:91gr;Cuk:10,9gr;Só:3,2 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>diák korpás zsemle *1*</b> <b>Paradicsom</b></p> <p><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></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p><b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Retek</b></p> <p><i>En: 220 kj /52 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,6gr;Só:0,8 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p><b>Baromfi sonka</b> <b>diák zsemle *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 170 kj /41 kc; Feh: 6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,5 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p><b>Narancs</b> <b>Májkrémes szendvics *1*</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p><i>En: 400 kj /95 kc; Feh: 9,9 gr; Szh:66gr;Cuk:5,4gr;Só:1,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p><b>Diák szezámagos zsemle</b> <b>*1,7,11*</b> <b>Delma light</b> <b>csirkemell sonka</b> <b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 148 kj /35 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:19gr;Cuk:0,6gr;Só:2 gr; Zsír:9,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej, Szezámag</i></p>	
	<p><i>En: 1739 kj /414 kc; Feh:22,3 gr; Szh:132gr;Cuk:21,2gr;Só:2,6gr;Zsír:15,1 gr; Tzs:3,2 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1253 kj /298 kc; Feh:26,4 gr; Szh:121gr;Cuk:20,8gr;Só:5,5gr;Zsír:26,1 gr; Tzs:6,1 gr;Kalc:139 gr</i></p>	<p><i>En: 1778 kj /423 kc; Feh:37,4 gr; Szh:177gr;Cuk:28,1gr;Só:6,1gr;Zsír:34,1 gr; Tzs:4,3 gr;Kalc:303 gr</i></p>	<p><i>En: 1308 kj /312 kc; Feh:36,8 gr; Szh:173gr;Cuk:8,6gr;Só:4,8gr;Zsír:23,1 gr; Tzs:7 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1162 kj /277 kc; Feh:34,7 gr; Szh:144gr;Cuk:14gr;Só:5,9gr;Zsír:28 gr; Tzs:5,6 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: 2019.06.03. - 2019.06.07. a / Napi háromszori étkezés Vesekeg étrend / 4-6 év**

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

	2019.06.03. hétfő	2019.06.04. kedd	2019.06.05. szerda	2019.06.06. csütörtök	2019.06.07. péntek	2019.06.08. szombat	
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 543 kj /129 kc; Feh: 10,2 gr; Szh:32gr;Cuk:0,1gr;Só:0,6 gr; Zsír:5,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Baconos csavartrúd 100g</b> <b>*1,7,11*</b> <b>Kefír 3% *7*</b>  <i>En: 543 kj /129 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0,4 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>Medvesajt (háromszög) *7*</b> <b>Kakaó *7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <i>En: 2239 kj /533 kc; Feh: 27,5 gr; Szh:50gr;Cuk:10gr;Só:2,4 gr; Zsír:41,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>karamellástej *7*</b>  <i>En: 628 kj /149 kc; Feh: 10,6 gr; Szh:38gr;Cuk:0,7gr;Só:0,7 gr; Zsír:10,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Gabonapehely *1*</b> <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 353 kj /84 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:13gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>		
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Tárkonyos zöldségleves</b> <b>tejfőlésen *1,3,6,7*</b> <b>Káposztás tészta *1,3*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1145 kj /273 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:59gr;Cuk:17,1gr;Só:1,8 gr; Zsír:9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Burgonyaleves tejfőlés *7,9*</b> <b>Natur csirkemell *1,9,11*</b> <b>Rizi-bizi</b> <b>Vegyes savanyúság</b>  <i>En: 395 kj /94 kc; Feh: 12,6 gr; Szh:42gr;Cuk:2,2gr;Só:2,5 gr; Zsír:4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</i>	<b>Lebbencsleves *1,3*</b> <b>Burgonya főzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt *1*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1060 kj /252 kc; Feh: 16,3 gr; Szh:78gr;Cuk:11,8gr;Só:3,1 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Brokkoli krémleves *1,3,7*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Almakompót</b>  <i>En: 766 kj /182 kc; Feh: 14,3 gr; Szh:57gr;Cuk:15,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Káposztagyulás</b> <b>Tejbegríz *7*</b>  <i>En: 676 kj /161 kc; Feh: 17,9 gr; Szh:58gr;Cuk:10,4gr;Só:1,9 gr; Zsír:10,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>		
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>diák korpás zsemle *1*</b> <b>Retek</b>  <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>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 201 kj /48 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,6gr;Só:1,4 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Baromfi sonka</b> <b>diák zsemle *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 170 kj /41 kc; Feh: 6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,5 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Narancs</b> <b>Sajtos kifli *1,7*</b>  <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>	<b>Póréhagyma</b> <b>Diák szezámagos zsemle</b> <b>*1,7,11*</b> <b>Delma light</b> <b>csirkemell sonka</b>  <i>En: 176 kj /42 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:20gr;Cuk:0,3gr;Só:1,4 gr; Zsír:3,1gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>		
	<i>En: 1845 kj /439 kc; Feh:22,9 gr;Szh:111gr;Cuk:17,7gr;Só:2,8gr;Zsír:20,2 gr;Tzs:3,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1139 kj /271 kc; Feh:24,7 gr;Szh:72gr;Cuk:2,8gr;Só:4,3gr;Zsír:28,6 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3470 kj /826 kc; Feh:49,8 gr;Szh:147gr;Cuk:22,3gr;Só:6,9gr;Zsír:69,6 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1762 kj /419 kc; Feh:27,9 gr;Szh:113gr;Cuk:20,2gr;Só:3,3gr;Zsír:26,3 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1204 kj /287 kc; Feh:27,7 gr;Szh:91gr;Cuk:10,7gr;Só:3,3gr;Zsír:15,3 gr;Tzs:0,8 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: 2019.06.03. - 2019.06.07. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2019.06.03. hétfő	2019.06.04. kedd	2019.06.05. szerda	2019.06.06. csütörtök	2019.06.07. péntek	2019.06.08. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b>  <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <b>Zöldpaprika</b>  <b>Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*</b></p> <p><i>En: 573 kj /136 kc; Feh: 11,1 gr;                      Szh:37gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr;                      Zsír:6,4gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p><b>Baconos csavartrúd 100g</b>  <b>*1,7,11*</b>  <b>Kefír 3% *7*</b></p> <p><i>En: 942 kj /224 kc; Feh: 15,7 gr;                      Szh:51gr;Cuk:0gr;Só:1,4 gr;                      Zsír:31gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>	<p><b>kockasajt natúr *7*</b>  <b>Magvas zsemle *1,8*</b>  <b>Kakaó *7*</b></p> <p><i>En: 624 kj /149 kc; Feh: 11,2 gr;                      Szh:49gr;Cuk:11,8gr;Só:0,7 gr;                      Zsír:8,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Dió</i></p>	<p><b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b>  <b>Karamellástej *7*</b>  <b>Főtt tojás *3*</b>  <b>Póréhagyma</b>  <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b></p> <p><i>En: 979 kj /233 kc; Feh: 15,6 gr;                      Szh:57gr;Cuk:20gr;Só:0,7 gr;                      Zsír:14,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i></p>	<p><b>Tea</b>  <b>Kapros túrókrém *7*</b>  <b>Kifli *1,7*</b>  <b>Póréhagyma</b></p> <p><i>En: 586 kj /140 kc; Feh: 11,5 gr;                      Szh:50gr;Cuk:10,8gr;Só:1,2 gr;                      Zsír:7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
<b>E b é d</b>	<p><b>Káposztás tészta *1,3*</b>  <b>Tárkonyos zöldségleves</b>  <b>tejfőlösen *1,3,6,7*</b>  <b>Alma</b></p> <p><i>En: 1506 kj /359 kc; Feh: 12,6 gr;                      Szh:77gr;Cuk:20,1gr;Só:1,8 gr;                      Zsír:10,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i></p>	<p><b>Burgonyaleves tejfőlős *7,9*</b>  <b>Csirkemell párizsiasan *1,3,7*</b>  <b>Rizi-bizi</b>  <b>Cékla</b></p> <p><i>En: 1025 kj /244 kc; Feh: 23,1 gr;                      Szh:59gr;Cuk:14,4gr;Só:3,1 gr;                      Zsír:43,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p><b>Lebbencsleves *1,3*</b>  <b>Lencsefőzelék *1,7*</b>  <b>Sertéspörkölt *1*</b>  <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b></p> <p><i>En: 859 kj /205 kc; Feh: 31,6 gr;                      Szh:76gr;Cuk:1gr;Só:3,5 gr;                      Zsír:24,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p><b>Brokkoli krémleves *1,3,7*</b>  <b>Tarhonyás hús *1*</b>  <b>Csemege uborka</b></p> <p><i>En: 843 kj /201 kc; Feh: 18,9 gr;                      Szh:58gr;Cuk:3,1gr;Só:2,3 gr;                      Zsír:20,5gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	<p><b>Káposztagyulás</b>  <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <b>Tejbegríz *7*</b></p> <p><i>En: 840 kj /200 kc; Feh: 21 gr;                      Szh:59gr;Cuk:0,5gr;Só:2,2 gr;                      Zsír:14,1gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p><b>Vajkrém natúr 25% *7*</b>  <b>Korpás zsemle 56g *1*</b>  <b>Paradicsom</b></p> <p><i>En: 358 kj /85 kc; Feh: 6 gr;                      Szh:36gr;Cuk:1,2gr;Só:0,8 gr;                      Zsír:4,9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b>  <b>Zala felvágott</b>  <b>Delma light</b>  <b>Retek</b></p> <p><i>En: 265 kj /63 kc; Feh: 8,3 gr;                      Szh:39gr;Cuk:0,7gr;Só:1,6 gr;                      Zsír:6,3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p><b>Baromfi sonka</b>  <b>Zsemle 56g *1*</b>  <b>Hella 50% növényi margarin</b>  <b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 358 kj /85 kc; Feh: 11,6 gr;                      Szh:58gr;Cuk:1gr;Só:2,3 gr;                      Zsír:13,1gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p><b>Narancs</b>  <b>Sajtos kifli *1,7*</b></p> <p><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></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p><b>Uborka *6*</b>  <b>Szezámagos zsemle *1,7,11*</b>  <b>Delma light</b>  <b>csirkemell sonka</b></p> <p><i>En: 256 kj /61 kc; Feh: 8,5 gr;                      Szh:37gr;Cuk:0,8gr;Só:3,1 gr;                      Zsír:11,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej, Szezámag</i></p>	
	<p><i>En: 2438 kj /581 kc; Feh:29,7 gr;Szh:150gr;Cuk:21,4gr;Só:3,5gr;Zsír:22 gr;Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2232 kj /531 kc; Feh:47,1 gr;Szh:148gr;Cuk:15,1gr;Só:6,1gr;Zsír:81 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1842 kj /439 kc; Feh:54,4 gr;Szh:183gr;Cuk:13,8gr;Só:6,5gr;Zsír:45,9 gr;Tzs:4,5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2478 kj /590 kc; Feh:40 gr;Szh:145gr;Cuk:27,1gr;Só:4,8gr;Zsír:37,2 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1682 kj /400 kc; Feh:41 gr;Szh:145gr;Cuk:12,1gr;Só:6,5gr;Zsír:32,7 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.06.03. - 2019.06.07. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2019.06.03. hétfő	2019.06.04. kedd	2019.06.05. szerda	2019.06.06. csütörtök	2019.06.07. péntek	2019.06.08. szombat
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	párizsikrém *1,6,7,9,10* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Zöldpaprika Tej (pasztőrözött; 1,5 % ) *7*  <i>En: 587 kj /140 kc; Feh: 11,2 gr; Szh:42gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,7gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Baconos csavartrúd 100g *1,7,11* Kefír 3% *7*  <i>En: 942 kj /224 kc; Feh: 15,7 gr; Szh:51gr;Cuk:0gr;Só:1,4 gr; Zsír:31gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej, Szezámag	kockasajt natúr *7* Magvas zsemle *1,8* Kakaó *7*  <i>En: 518 kj /123 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:22gr;Cuk:10,7gr;Só:0,3 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej, Dió	Hella 70 % növényi margarin *6* Karamellástej *7* Főtt tojás *3* Póréhagyma Kenyér teljeskiőrlésű *1*  <i>En: 1067 kj /254 kc; Feh: 16,4 gr; Szh:62gr;Cuk:20gr;Só:0,8 gr; Zsír:21,8gr;Tzs:8,9gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Kapros túrókrém *7* Kifli *1,7* Póréhagyma Tea  <i>En: 588 kj /140 kc; Feh: 11,5 gr; Szh:50gr;Cuk:11,3gr;Só:1,2 gr; Zsír:7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	Káposztás tészta *1,3* Tárkonyos zöldségleves tejfőlösen *1,3,6,7* Alma  <i>En: 1583 kj /377 kc; Feh: 13,6 gr; Szh:81gr;Cuk:20,5gr;Só:2,1 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Burgonyaleves tejfőlös *7,9* Csirkemell párizsiasan *1,3,7* Rizi-bizi Cékla  <i>En: 1215 kj /289 kc; Feh: 27,4 gr; Szh:77gr;Cuk:14,5gr;Só:3,4 gr; Zsír:53,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Lebbencsleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*  <i>En: 1106 kj /263 kc; Feh: 42,2 gr; Szh:97gr;Cuk:1,5gr;Só:3,9 gr; Zsír:29,9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Brokkoli krémleves *1,3,7* Tarhonyás hús *1* Csemege uborka  <i>En: 1032 kj /246 kc; Feh: 26,2 gr; Szh:76gr;Cuk:4,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:26gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Káposztagulyás Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7*  <i>En: 915 kj /218 kc; Feh: 23,4 gr; Szh:59gr;Cuk:0,6gr;Só:2,7 gr; Zsír:16,8gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	Vajkrém natúr 25% *7* Korpás zsemle 56g *1* Paradicsom  <i>En: 516 kj /123 kc; Feh: 6,2 gr; Szh:36gr;Cuk:1,2gr;Só:1 gr; Zsír:9gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Delma light Zala felvágott Retek  <i>En: 265 kj /63 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:39gr;Cuk:0,7gr;Só:1,6 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab	Baromfi sonka Zsemle 56g *1* Hella 50% növényi margarin Uborka *6*  <i>En: 358 kj /85 kc; Feh: 11,6 gr; Szh:58gr;Cuk:1gr;Só:2,3 gr; Zsír:13,1gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab	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>  Glutén, Tej	Szezámagos zsemle *1,7,11* Delma light csirkemell sonka Uborka *6*  <i>En: 256 kj /61 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:37gr;Cuk:0,8gr;Só:3,1 gr; Zsír:11,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej, Szezámag	
	<i>En: 2686 kj /640 kc; Feh:31 gr;Szh:159gr;Cuk:21,8gr;Só:3,9gr;Zsír:26,2 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2421 kj /577 kc; Feh:51,4 gr;Szh:167gr;Cuk:15,2gr;Só:6,4gr;Zsír:90,5 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1982 kj /472 kc; Feh:61 gr;Szh:178gr;Cuk:13,1gr;Só:6,5gr;Zsír:48,8 gr;Tzs:4,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2836 kj /675 kc; Feh:48,6 gr;Szh:174gr;Cuk:32,3gr;Só:5gr;Zsír:49,8 gr;Tzs:9,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1759 kj /419 kc; Feh:43,3 gr;Szh:146gr;Cuk:12,7gr;Só:7gr;Zsír:35,4 gr;Tzs:1,8 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: 2019.06.03. - 2019.06.07. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.06.03. hétfő	2019.06.04. kedd	2019.06.05. szerda	2019.06.06. csütörtök	2019.06.07. péntek	2019.06.08. szombat
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves tejfölösen *1,3,6,7* Káposztás tészta *1,3* Alma	Burgonyaleves tejfölös *7,9* Csirkemell párizsian *1,3,7* Párolt rizs kukoricával Cékla	Lebbencsleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Brokkoli krémleves *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tarhonyás hús *1* Csemege uborka	Káposztagulyás Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7*	
	En: 2213 kj /527 kc; Feh: 18,7 gr; Szh:119gr;Cuk:36gr;Só:4,3 gr; Zsír:18,4gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	En: 1921 kj /457 kc; Feh: 40,9 gr; Szh:145gr;Cuk:17,2gr; Só:5,9 gr; Zsír:69,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 1679 kj /400 kc; Feh: 59,8 gr; Szh:132gr;Cuk:2,2gr;Só:6,5 gr; Zsír:61,8gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	En: 1657 kj /394 kc; Feh: 43,3 gr; Szh:133gr;Cuk:5,1gr;Só:5,2 gr; Zsír:52,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	En: 1241 kj /295 kc; Feh: 28,1 gr; Szh:99gr;Cuk:20,8gr;Só:2,9 gr; Zsír:20gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2213 kj /527 kc; Feh:18,7 gr;Szh:119gr;Cuk:36gr;Só:4,3gr;Zsír:18,4 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr	En: 1921 kj /457 kc; Feh:40,9 gr;Szh:145gr;Cuk:17,2 gr;Só:5,9gr;Zsír:69,7 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1679 kj /400 kc; Feh:59,8 gr;Szh:132gr;Cuk:2,2gr;Só:6,5gr;Zsír:61,8 gr;Tzs:0,7 gr;Kalc:0 gr	En: 1657 kj /394 kc; Feh:43,3 gr;Szh:133gr;Cuk:5,1gr;Só:5,2gr;Zsír:52,8 gr;Tzs:1,3 gr;Kalc:0 gr	En: 1241 kj /295 kc; Feh:28,1 gr;Szh:99gr;Cuk:20,8gr;Só:2,9gr;Zsír:20 gr;Tzs:0,7 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: