

Heti étlap: 2019.06.10. - 2019.06.14. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.06.10. hétfő	2019.06.11. kedd	2019.06.12. szerda	2019.06.13. csütörtök	2019.06.14. péntek	2019.06.15. szombat
T i z ó r a i		<p>sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p>En: 602 kj /143 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:31gr;Cuk:1,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>diák korpás zsemle *1*</p> <p>Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin Kakaó *7*</p> <p>En: 657 kj /156 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:39gr;Cuk:11,2gr;Só:0,9 gr; Zsír:13,1gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p>En: 893 kj /213 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Tojáskrém *3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea</p> <p>En: 359 kj /86 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:27gr;Cuk:0,7gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
E b é d		<p>Gulyásleves *1,3,9* Mákos tészta *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Alma</p> <p>En: 1799 kj /428 kc; Feh: 27,7 gr; Szh:122gr;Cuk:43,3gr;Só:2,1 gr; Zsír:21,9gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Párolt rizs Cékla Gyümölcsleves *1,7* Zöldséges sertéskaraj *1*</p> <p>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</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Reszelttészta-leves *1,3* Zöldbabfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>En: 1358 kj /323 kc; Feh: 22,7 gr; Szh:91gr;Cuk:2gr;Só:3,9 gr; Zsír:27,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>rántott leves *1* Csirkepörkölt tejfölösen *1,7* galuska *1,3* Csemege uborka</p> <p>En: 525 kj /125 kc; Feh: 17,5 gr; Szh:48gr;Cuk:0,6gr;Só:3,7 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
U z s o n n a		<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Vajkrém natúr 25% *7* Zöldpaprika</p> <p>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</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Májkrém konzerv Banán Pritamin paprika</p> <p>En: 597 kj /142 kc; Feh: 7 gr; Szh:50gr;Cuk:13,7gr;Só:1 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén</p>	<p>Mohácsi béles *1,6,7* Mandarin</p> <p>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</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Cseresznye Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6*</p> <p>En: 490 kj /117 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:44gr;Cuk:11,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:9,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
		<p>En: 2727 kj /649 kc; Feh:43,4 gr; Szh:174gr;Cuk:44,8gr;Só:4gr;Zsír:46,5 gr; Tzs:8,7 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 2009 kj /478 kc; Feh:42,9 gr; Szh:177gr;Cuk:41,8gr;Só:3,8gr;Zsír:29,2 gr; Tzs:6,7 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 2576 kj /613 kc; Feh:38,2 gr; Szh:156gr;Cuk:18,9gr;Só:5,2gr;Zsír:42,9 gr; Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 1373 kj /327 kc; Feh:28,3 gr; Szh:119gr;Cuk:12,8gr;Só:6,2gr;Zsír:30,8 gr; Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr</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:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.06.10. - 2019.06.14. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.06.10. hétfő	2019.06.11. kedd	2019.06.12. szerda	2019.06.13. csütörtök	2019.06.14. péntek	2019.06.15. szombat
T í z ó r a i		<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Lilahagyma Májkrém konzerv Humana tápszer</p> <p><i>En: 1170 kj /279 kc; Feh: 31,5 gr; Szh:145gr;Cuk:38,7gr;Só:1 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:3gr;Kalc:1010 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>diák korpás zsemle *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 70 % növényi margarin *6* Tápszer Humana</p> <p><i>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</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Humana tápszer</p> <p><i>En: 1501 kj /357 kc; Feh: 30,6 gr; Szh:131gr;Cuk:37,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:9,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:1010 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Humana tápszer Tojáskrém *3,7*</p> <p><i>En: 1348 kj /321 kc; Feh: 29,3 gr; Szh:141gr;Cuk:37gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:1010 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
E b é d		<p>Gulyásleves *1,3,9* Mákos tészta *1,3* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1773 kj /422 kc; Feh: 26,9 gr; Szh:117gr;Cuk:43,3gr;Só:1,9 gr; Zsír:21,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Gyümölcsle 100%-os alma Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla</p> <p><i>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</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Reszelttészta-leves *1,3* Zöldbabfőzelék tápszerrel *1* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1196 kj /285 kc; Feh: 21,1 gr; Szh:79gr;Cuk:1,8gr;Só:4 gr; Zsír:24,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:25 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>rántott leves *1* Csirkepörkölt tejfölösen *1,7* Galuska *1,3* Csemege uborka</p> <p><i>En: 782 kj /186 kc; Feh: 23 gr; Szh:87gr;Cuk:0,7gr;Só:2,7 gr; Zsír:20,9gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
U z s o n n a		<p>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Hella 70 % növényi margarin *6* Olasz felvágott Zöldpaprika</p> <p><i>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</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Májkrém konzerv Banán Pritamin paprika</p> <p><i>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</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Mandarin Kenyér teljeskiőrlésű *1* Hella 70 % növényi margarin *6* Paradicsom</p> <p><i>En: 1546 kj /368 kc; Feh: 41,3 gr; Szh:265gr;Cuk:9,9gr;Só:6,5 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Cseresznye Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 490 kj /117 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:44gr;Cuk:11,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:9,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
	<i>En: 3177 kj /756 kc; Feh:63,8 gr;Szh:283gr;Cuk:82,2gr;Só:3,6gr;Zsír:37,3 gr;Tzs:10,7 gr;Kalc:1010 gr</i>	<i>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</i>	<i>En: 4244 kj /1010 kc; Feh:92,9 gr;Szh:475gr;Cuk:49,1gr;Só:11,6gr;Zsír:46,9 gr;Tzs:8,7 gr;Kalc:1035 gr</i>	<i>En: 2620 kj /624 kc; Feh:58,8 gr;Szh:272gr;Cuk:49,3gr;Só:5,1gr;Zsír:37,9 gr;Tzs:1,1 gr;Kalc:1010 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: 2019.06.10. - 2019.06.14. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.06.10. hétfő	2019.06.11. kedd	2019.06.12. szerda	2019.06.13. csütörtök	2019.06.14. péntek	2019.06.15. szombat
T i z ó r a i		<p>sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 602 kj /143 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:31gr;Cuk:1,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:15,5gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, 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* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 893 kj /213 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Tojáskrém *3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea</p> <p><i>En: 359 kj /86 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:27gr;Cuk:0,7gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
E b é d		<p>Gulyásleves *1,3,9* Mákos tészta *1,3* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1773 kj /422 kc; Feh: 26,9 gr; Szh:117gr;Cuk:43,3gr;Só:1,9 gr; Zsír:21,8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</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>Reszelttészta-leves *1,3* Zöldbabfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1307 kj /311 kc; Feh: 21,1 gr; Szh:81gr;Cuk:2gr;Só:3,6 gr; Zsír:27,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>rántott leves *1* Csirkepörkölt tejfölösen *1,7* galuska *1,3* Csemege uborka</p> <p><i>En: 518 kj /123 kc; Feh: 17,4 gr; Szh:48gr;Cuk:0,6gr;Só:3,5 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
U z s o n n a		<p>diák teljes kiőrlésű zsemle 30g *1* Olasz felvágott Vajkrém natúr 25% *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>Cseresznye Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 490 kj /117 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:44gr;Cuk:11,5gr;Só:1,7 gr; Zsír:9,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
	<i>En: 2702 kj /643 kc; Feh:42,6 gr;Szh:169gr;Cuk:44,8gr;Só:3,8gr;Zsír:46,5 gr;Tzs:8,8 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: 2889 kj /688 kc; Feh:38,6 gr;Szh:174gr;Cuk:36,9gr;Só:5gr;Zsír:42,6 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1367 kj /326 kc; Feh:28,2 gr;Szh:118gr;Cuk:12,8gr;Só:6gr;Zsír:30,8 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.06.10. - 2019.06.14. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.06.10. hétfő	2019.06.11. kedd	2019.06.12. szerda	2019.06.13. csütörtök	2019.06.14. péntek	2019.06.15. szombat
T í z ó r a i		<p>sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 815 kj /194 kc; Feh: 14,2 gr; Szh:52gr;Cuk:2,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:28gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Korpás zsemle 56g *1* Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin Kakaó *7*</p> <p><i>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</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 893 kj /213 kc; Feh: 11,4 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Tojáskrém *3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea</p> <p><i>En: 397 kj /94 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:34gr;Cuk:8,5gr;Só:0,8 gr; Zsír:8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
E b é d		<p>Gulyásleves *1,3,9* Mákos tészta *1,3* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 2326 kj /554 kc; Feh: 35,6 gr; Szh:146gr;Cuk:44,4gr;Só:2,2 gr; Zsír:27,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla</p> <p><i>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</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Reszelttészta-leves *1,3* Zöldbabfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p><i>En: 1576 kj /375 kc; Feh: 24,4 gr; Szh:100gr;Cuk:2,3gr;Só:4,3 gr; Zsír:30,5gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>rántott leves *1* Csirkepörkölt tejfölösen *1,7* Galuska *1,3* Csemege uborka</p> <p><i>En: 1092 kj /260 kc; Feh: 37 gr; Szh:131gr;Cuk:0,9gr;Só:3,1 gr; Zsír:25,1gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
U z s o n n a		<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Vajkrém natúr 25% *7* Zöldpaprika</p> <p><i>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</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Májkrém konzerv Banán Pritamin paprika</p> <p><i>En: 1498 kj /357 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:102gr;Cuk:38,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:5gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Mandarin Mohácsi béles *1,6,7*</p> <p><i>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</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6* Cseresznye</p> <p><i>En: 561 kj /134 kc; Feh: 7,6 gr; Szh:49gr;Cuk:11,6gr;Só:1,9 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
		<p><i>En: 3559 kj /847 kc; Feh:58,1 gr; Szh:237gr;Cuk:47,2gr;Só:5,5gr;Zsír:64,9 gr; Tzs:14,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3252 kj /774 kc; Feh:55,8 gr; Szh:260gr;Cuk:71,8gr;Só:5,1gr;Zsír:41,7 gr; Tzs:8,7 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2935 kj /699 kc; Feh:43,2 gr; Szh:190gr;Cuk:26,7gr;Só:5,9gr;Zsír:48,7 gr; Tzs:5,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2050 kj /488 kc; Feh:48,8 gr; Szh:215gr;Cuk:20,9gr;Só:5,8gr;Zsír:43,9 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:Szezám; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.06.10. - 2019.06.14. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.06.10. hétfő	2019.06.11. kedd	2019.06.12. szerda	2019.06.13. csütörtök	2019.06.14. péntek	2019.06.15. szombat
T í z ó r a i		<p>sajtos pogácsa 100g *1,3,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p>En: 815 kj /194 kc; Feh: 14,2 gr; Szh:52gr;Cuk:2,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:28gr;Tzs:11gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>Korpás zsemle 56g *1*</p> <p>Zala felvágott Paradicsom Hella 50% növényi margarin Kakaó *7*</p> <p>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</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Szalámis-vajas szendvics *1,7* Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7*</p> <p>En: 1017 kj /242 kc; Feh: 10,1 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:14,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Tojáskrém *3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tea</p> <p>En: 399 kj /95 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:35gr;Cuk:9gr;Só:0,8 gr; Zsír:8gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
E b é d		<p>Gulyásleves *1,3,9* Mákos tészta *1,3* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>En: 2517 kj /599 kc; Feh: 37,2 gr; Szh:155gr;Cuk:44,4gr;Só:2,2 gr; Zsír:28,1gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Gyümölcsleves *1,7* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla</p> <p>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</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>reszeltészta-leves *1,3* Zöldbabfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*</p> <p>En: 1710 kj /407 kc; Feh: 28,9 gr; Szh:104gr;Cuk:2,5gr;Só:4,6 gr; Zsír:37,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>rántott leves *1* Csirkepörkölt tejfölösen *1,7* Galuska *1,3* Csemege uborka</p> <p>En: 1129 kj /269 kc; Feh: 39,6 gr; Szh:133gr;Cuk:0,9gr;Só:3,4 gr; Zsír:27gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
U z s o n n a		<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Olasz felvágott Vajkrém natúr 25% *7* Zöldpaprika</p> <p>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</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Májkrém konzerv Banán Pritamin paprika</p> <p>En: 1544 kj /368 kc; Feh: 12,6 gr; Szh:108gr;Cuk:39,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:6,5gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén</p>	<p>Mandarin Mohácsi béles *1,6,7*</p> <p>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</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Cseresznye Baromfi sonkás szendvics *1,7* Uborka *6*</p> <p>En: 598 kj /142 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:55gr;Cuk:11,6gr;Só:2,1 gr; Zsír:11gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
		<p>En: 3907 kj /930 kc; Feh:59,9 gr; Szh:246gr;Cuk:47,2gr;Só:5,7gr;Zsír:69,4 gr; Tzs:14,3 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 3376 kj /804 kc; Feh:59,8 gr; Szh:285gr;Cuk:74,7gr;Só:5,5gr;Zsír:38 gr; Tzs:10,2 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 3557 kj /847 kc; Feh:48,4 gr; Szh:222gr;Cuk:44,9gr;Só:6,1gr;Zsír:57,9 gr; Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 2125 kj /506 kc; Feh:52,4 gr; Szh:222gr;Cuk:21,5gr;Só:6,3gr;Zsír:46,1 gr; Tzs:1,5 gr;Kalc:0 gr</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.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.06.10. - 2019.06.14. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.06.10. hétfő	2019.06.11. kedd	2019.06.12. szerda	2019.06.13. csütörtök	2019.06.14. péntek	2019.06.15. szombat
Ebéd		Mákos tészta *1,3* Gulyásleves *1,3,9* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Gyümölcsleves *1,7* Zöldséges sertéskaraj *1* Párolt rizs Cékla	Reszelttészta-leves *1,3* Zöldbabfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	rántott leves *1* Csirkepörkölt tejfölösen *1,7* Galuska *1,3* Csemege uborka	
		<i>En: 3370 kj /802 kc; Feh: 52,9 gr; Szh:193gr;Cuk:65,8gr; Só:3,2 gr; Zsír:59,1gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<i>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</i> <i>Glutén, Tej</i>	<i>En: 2147 kj /511 kc; Feh: 38,4 gr; Szh:114gr;Cuk:2,9gr;Só:7,2 gr; Zsír:55,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>En: 1678 kj /400 kc; Feh: 57,9 gr; Szh:171gr;Cuk:1,8gr;Só:5,1 gr; Zsír:54,6gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
Tápérték össz.		<i>En: 3370 kj /802 kc; Feh:52,9 gr;Szh:193gr;Cuk:65,8 gr;Só:3,2gr;Zsír:59,1 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>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</i>	<i>En: 2147 kj /511 kc; Feh:38,4 gr;Szh:114gr;Cuk:2,9gr;Só:7,2gr;Zsír:55,8 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1678 kj /400 kc; Feh:57,9 gr;Szh:171gr;Cuk:1,8gr;Só:5,1gr;Zsír:54,6 gr;Tzs:1,3 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:Szulfidok; 13:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: