

**Heti étlap: 2019.01.07. - 2019.01.11. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.01.07. hétfő	2019.01.08. kedd	2019.01.09. szerda	2019.01.10. csütörtök	2019.01.11. péntek	2019.01.12. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	májusi felvágott Margarin *7* Kenyér (fehér) *1* Tea  <i>En: 837 kj /199 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:33gr;Cuk:7gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Kuglóf *1,3,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*  <i>En: 1055 kj /251 kc; Feh: 10 gr; Szh:36gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	virslis kifli *1,7* Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*  <i>En: 557 kj /133 kc; Feh: 7,4 gr; Szh:30gr;Cuk:11gr;Só:0,8 gr; Zsír:7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Tea bunáskenyér *1,3*  <i>En: 938 kj /223 kc; Feh: 6 gr; Szh:32gr;Cuk:6,9gr;Só:1,5 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás	kockasajt natúr *7* diák korpás zsemle *1* Kakaó *7*  <i>En: 689 kj /164 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:38gr;Cuk:10,9gr;Só:0,7 gr; Zsír:5,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	
<b>E b é d</b>	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos tészta *1,3* Alma  <i>En: 2909 kj /693 kc; Feh: 27,5 gr; Szh:101gr;Cuk:32,6gr;Só:2,6 gr; Zsír:21,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Zeller	rántott leves *1* Babfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin  <i>En: 1876 kj /447 kc; Feh: 19,4 gr; Szh:55gr;Cuk:9,8gr;Só:3,8 gr; Zsír:19,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Reszelttészta-leves *1,3* Halrudacska (fagyaszott) *4* Burgonyapüré *7* Csemege uborka Müzli szelet  <i>En: 2186 kj /521 kc; Feh: 14,9 gr; Szh:81gr;Cuk:16,2gr;Só:3 gr; Zsír:19gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Hal, Tej	Karfiolleves *1,3,7* Mustáros szelet *1,7,10* Párolt rizs kukoricával Vegyes savanyúság  <i>En: 1605 kj /382 kc; Feh: 24,4 gr; Szh:55gr;Cuk:3,7gr;Só:3,9 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Mustár	Krémleves *7* Bakonyi pulykaragu *1,7* Tésztaköret *1,3* túró desszert 30g *7*  <i>En: 1581 kj /376 kc; Feh: 19,5 gr; Szh:48gr;Cuk:11,8gr;Só:2,2 gr; Zsír:22,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	
<b>U z s o n n a</b>	diák korpás zsemle *1* Trappista sajt *7* Zöldpaprika  <i>En: 255 kj /61 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:20gr;Cuk:0,4gr;Só:0,6 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Magvas zsemle *1,8* Baromfi sonka Paradicsom  <i>En: 826 kj /197 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:29gr;Cuk:0,9gr;Só:2 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Dió	Tepertős pogácsa *1* Banán  <i>En: 898 kj /214 kc; Feh: 4,3 gr; Szh:25gr;Cuk:3,6gr;Só:1 gr; Zsír:10gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	Vajkrém *7* diák zsemle *1* Retek  <i>En: 254 kj /61 kc; Feh: 2,9 gr; Szh:19gr;Cuk:0,4gr;Só:0,5 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Kókuszoscsiga *1,6,7* Narancs  <i>En: 138 kj /33 kc; Feh: 1,6 gr; Szh:15gr;Cuk:5,8gr;Só:0,2 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej	
	<i>En: 4001 kj /953 kc; Feh:41,3 gr; Szh:154gr;Cuk:40gr;Só:4gr;Zsír:34,5 gr; Tzs:1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3757 kj /895 kc; Feh:37,5 gr; Szh:120gr;Cuk:10,7gr;Só:5,8gr;Zsír:31,2 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3641 kj /867 kc; Feh:26,5 gr; Szh:135gr;Cuk:30,7gr;Só:4,8gr;Zsír:36 gr; Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2798 kj /666 kc; Feh:33,3 gr; Szh:105gr;Cuk:11gr;Só:5,9gr;Zsír:22,8 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2407 kj /573 kc; Feh:30,4 gr; Szh:101gr;Cuk:28,5gr;Só:3gr;Zsír:33,7 gr; Tzs:3,5 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.01.07. - 2019.01.11. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2019.01.07. hétfő	2019.01.08. kedd	2019.01.09. szerda	2019.01.10. csütörtök	2019.01.11. péntek	2019.01.12. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	májusi felvágott Margarin *7* Kenyér (fehér) *1*  En: 732 kj /174 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:26gr;Cuk:0,6gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Kuglóf *1,3,7*  En: 666 kj /159 kc; Feh: 4 gr; Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	virslis kifli *1,7*  En: 257 kj /61 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:31gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:10gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	bundáskenyér *1,3*  En: 988 kj /235 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:31gr;Cuk:0,6gr;Só:2,1 gr; Zsír:9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás	kockasajt natúr *7* Korpás zsemle *1*  En: 632 kj /150 kc; Feh: 6,9 gr; Szh:32gr;Cuk:0,6gr;Só:1,7 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	
<b>E b é d</b>	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos tészta *1,3* Alma  En: 3655 kj /870 kc; Feh: 35,4 gr; Szh:123gr;Cuk:33,3gr;Só:3,3 gr; Zsír:27,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Zeller	rántott leves *1* Babfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin  En: 2615 kj /623 kc; Feh: 29,3 gr; Szh:67gr;Cuk:10,1gr;Só:4 gr; Zsír:30,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Reszelttészta-leves *1,3* Halrudacska (fagyaszott) *4* Burgonyapüré *7* Csemege uborka Müzli szelet  En: 2482 kj /591 kc; Feh: 16,4 gr; Szh:91gr;Cuk:16,2gr;Só:3,3 gr; Zsír:21,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Hal, Tej	Karfiolleves *1,3,7* Mustáros szelet *1,7,10* Párolt rizs kukoricával Vegyes savanyúság  En: 2062 kj /491 kc; Feh: 30,8 gr; Szh:72gr;Cuk:5,6gr;Só:3,9 gr; Zsír:12,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Mustár	Krémleves *7* Bakonyi pulykaragu *1,7* Tésztaköret *1,3* túró desszert 30g *7*  En: 2260 kj /538 kc; Feh: 29,8 gr; Szh:63gr;Cuk:12,2gr;Só:2,1 gr; Zsír:30gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	
<b>U z s o n n a</b>	Korpás zsemle *1* Trappista sajt *7* Zöldpaprika  En: 771 kj /184 kc; Feh: 9 gr; Szh:33gr;Cuk:0,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Magvas zsemle *1,8* Baromfi sonka Paradicsom  En: 826 kj /197 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:29gr;Cuk:0,9gr;Só:2 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Dió	Tepertős pogácsa *1* Banán  En: 1668 kj /397 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:43gr;Cuk:3,6gr;Só:2 gr; Zsír:20gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén	Vajkrém *7* Zsemle 56g *1* Retek  En: 917 kj /218 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:31gr;Cuk:0,2gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Kókuszoscsiga *1,6,7* Narancs  En: 292 kj /69 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:31gr;Cuk:12,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab, Tej	
	En: 5158 kj /1228 kc; Feh:52,3 gr;Szh:182gr;Cuk:34gr;Só:5,7gr;Zsír:40,6 gr;Tzs:1 gr;Kalc:0 gr	En: 4107 kj /978 kc; Feh:41,4 gr;Szh:122gr;Cuk:11gr;Só:6gr;Zsír:38,9 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4407 kj /1049 kc; Feh:33,4 gr;Szh:165gr;Cuk:21,7gr;Só:6,9gr;Zsír:51,9 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr	En: 3967 kj /945 kc; Feh:43,6 gr;Szh:134gr;Cuk:6,4gr;Só:7,7gr;Zsír:29,5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 3183 kj /758 kc; Feh:40 gr;Szh:126gr;Cuk:25,3gr;Só:4,1gr;Zsír:43,7 gr;Tzs:5,9 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: 2019.01.07. - 2019.01.11. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.01.07. hétfő	2019.01.08. kedd	2019.01.09. szerda	2019.01.10. csütörtök	2019.01.11. péntek	2019.01.12. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p>májusi felvágott Margarin *7* Kenyér (fehér) *1*</p> <p><i>En: 732 kJ /174 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:26gr;Cuk:0,6gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kuglóf *1,3,7*</p> <p><i>En: 800 kJ /190 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:31gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	<p>virslis kifli *1,7*</p> <p><i>En: 257 kJ /61 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:31gr;Cuk:1,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:10gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>bundáskenyér *1,3*</p> <p><i>En: 988 kJ /235 kc; Feh: 7,2 gr; Szh:31gr;Cuk:0,6gr;Só:2,1 gr; Zsír:9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>kockasajt natúr *7* Korpás zsemle *1*</p> <p><i>En: 632 kJ /150 kc; Feh: 6,9 gr; Szh:32gr;Cuk:0,6gr;Só:1,7 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
<b>E b é d</b>	<p>Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos tészta *1,3* Alma</p> <p><i>En: 3846 kJ /916 kc; Feh: 37 gr; Szh:132gr;Cuk:33,3gr;Só:3,3 gr; Zsír:27,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>rántott leves *1* Babfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 2982 kJ /710 kc; Feh: 32,3 gr; Szh:82gr;Cuk:19,1gr;Só:4,3 gr; Zsír:34,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>reszelttészta-leves *1,3* Halrudacska (fagyasztott) *4* Burgonyapüré *7* Csemege uborka Müzli szelet</p> <p><i>En: 2684 kJ /639 kc; Feh: 17,7 gr; Szh:94gr;Cuk:16,5gr;Só:3,9 gr; Zsír:25,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Hal, Tej</p>	<p>Karfiolleves *1,3,7* Mustáros szelet *1,7,10* Párolt rizs kukoricával Vegyes savanyúság</p> <p><i>En: 2170 kJ /517 kc; Feh: 31,1 gr; Szh:73gr;Cuk:5,8gr;Só:4,3 gr; Zsír:14,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Mustár</p>	<p>Krémleves *7* Bakonyi pulykaragu *1,7* Tésztaköret *1,3* túró desszert 30g *7*</p> <p><i>En: 2557 kJ /609 kc; Feh: 33,7 gr; Szh:72gr;Cuk:12,2gr;Só:2,6 gr; Zsír:32,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
<b>U z s o n n a</b>	<p>Korpás zsemle *1* Trappista sajt *7* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 771 kJ /184 kc; Feh: 9 gr; Szh:33gr;Cuk:0,2gr;Só:1,6 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Magvas zsemle *1,8* Baromfi sonka Paradicsom</p> <p><i>En: 826 kJ /197 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:29gr;Cuk:0,9gr;Só:2 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Dió</p>	<p>Tepertős pogácsa *1* Banán</p> <p><i>En: 1711 kJ /407 kc; Feh: 8,4 gr; Szh:45gr;Cuk:4,8gr;Só:2 gr; Zsír:20gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Vajkrém *7* Zsemle 56g *1* Retek</p> <p><i>En: 923 kJ /220 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:32gr;Cuk:0,3gr;Só:1,7 gr; Zsír:8,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kókuszoscsiga *1,6,7* Narancs</p> <p><i>En: 292 kJ /69 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:31gr;Cuk:12,5gr;Só:0,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	
	<p><i>En: 5349 kJ /1274 kc; Feh:53,9 gr; Szh:191gr;Cuk:34gr;Só:5,7gr;Zsír:41 gr; Tzs:1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 4608 kJ /1097 kc; Feh:45,2 gr; Szh:142gr;Cuk:20gr;Só:6,3gr;Zsír:44 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 4652 kJ /1108 kc; Feh:34,8 gr; Szh:170gr;Cuk:23,2gr;Só:7,5gr;Zsír: 55,5 gr;Tzs:3,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 4080 kJ /972 kc; Feh:44 gr; Szh:135gr;Cuk:6,7gr;Só:8gr;Zsír:31, 7 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3481 kJ /829 kc; Feh:43,9 gr; Szh:135gr;Cuk:25,3gr;Só:4,6gr;Zsír: 46,2 gr; Tzs:5,9 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.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.01.07. - 2019.01.11. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.01.07. hétfő	2019.01.08. kedd	2019.01.09. szerda	2019.01.10. csütörtök	2019.01.11. péntek	2019.01.12. szombat
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves *1,3,9* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos tészta *1,3* Alma	rántott leves *1* Babfőzelék *1,7* Sertéspörkölt *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin	Reszelttészta-leves *1,3* Rántott hal *1,3,4,7,11* Burgonyapüré *7* Csemege uborka Müzli szelet	Karfiolleves *1,3,7* Mustáros szelet *1,7,10* Párolt rizs kukoricával Vegyes savanyúság	Krémleves *7* Bakonyi pulykaragu *1,7* Tésztaköret *1,3* túró desszert 30g *7*	
	En: 5715 kj /1361 kc; Feh: 52,6 gr; Szh:154gr;Cuk:43,6gr; Só:4,3 gr; Zsír:58,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Zeller	En: 4530 kj /1079 kc; Feh: 44,9 gr; Szh:90gr;Cuk:19,2gr;Só:7,2 gr; Zsír:66,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	En: 6594 kj /1570 kc; Feh: 53,2 gr; Szh:129gr;Cuk:16,8gr; Só:5,7 gr; Zsír:89,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Hal, Tej, Szezámag	En: 4804 kj /1144 kc; Feh: 58,7 gr; Szh:128gr;Cuk:12,3gr; Só:6,4 gr; Zsír:51,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Mustár	En: 4456 kj /1061 kc; Feh: 50,1 gr; Szh:93gr;Cuk:12,8gr;Só:5,8 gr; Zsír:67,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5715 kj /1361 kc; Feh:52,6 gr;Szh:154gr;Cuk:43,6 gr;Só:4,3gr;Zsír:58,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4530 kj /1079 kc; Feh:44,9 gr;Szh:90gr;Cuk:19,2gr;Só:7,2gr;Zsír:66,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 6594 kj /1570 kc; Feh:53,2 gr;Szh:129gr;Cuk:16,8 gr;Só:5,7gr;Zsír:89,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4804 kj /1144 kc; Feh:58,7 gr;Szh:128gr;Cuk:12,3 gr;Só:6,4gr;Zsír:51,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4456 kj /1061 kc; Feh:50,1 gr;Szh:93gr;Cuk:12,8gr;Só:5,8gr;Zsír:67,5 gr;Tzs:0 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: