

**Heti étlap: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. 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 (fehér) *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tea</b>  <i>En: 472 kJ /112 kc; Feh: 4 gr; Szh:24gr;Cuk:6,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Baconos csavartrúd 100g</b> <b>*1,7,11*</b> <b>Tej (pasztörözött; 1,5 % ) *7*</b>  <i>En: 598 kJ /142 kc; Feh: 10,9 gr; Szh:32gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:14,5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>Medvesajt (háromszög) *7*</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1*</b> <b>Kakaó *7*</b>  <i>En: 1469 kJ /350 kc; Feh: 11,9 gr; Szh:38gr;Cuk:10,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:10,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1*</b> <b>Főtt tojás *3*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>karamellástej *7*</b>  <i>En: 1379 kJ /328 kc; Feh: 14,8 gr; Szh:30gr;Cuk:0,7gr;Só:0,5 gr; Zsír:14,2gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Diák kifli 30g *1,7*</b> <b>májusi felvágott</b> <b>Paradicsom</b> <b>Kefir *7*</b>  <i>En: 702 kJ /167 kc; Feh: 11,7 gr; Szh:15gr;Cuk:1,8gr;Só:1 gr; Zsír:13,9gr;Tzs:1,4gr;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>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b> <b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b> <b>Alma</b> <i>En: 1245 kJ /297 kc; Feh: 15,1 gr; Szh:93gr;Cuk:17,1gr;Só:3,5 gr; Zsír:7,5gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Burgonyaleves *7,9*</b> <b>Csirkemell párizsiasan *1,3,7*</b> <b>Párolt rizs sárgarépával</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 1848 kJ /440 kc; Feh: 17,9 gr; Szh:43gr;Cuk:4,5gr;Só:2,8 gr; Zsír:21,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Gombaleves *1,3*</b> <b>Lencsefőzelék *1,7*</b> <b>Virslit</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Almás rétes *1*</b>  <i>En: 1302 kJ /310 kc; Feh: 15,7 gr; Szh:50gr;Cuk:5,9gr;Só:2,7 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Sárgaborsópüréleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 1878 kJ /447 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:66gr;Cuk:0,7gr;Só:3 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Hansági gulyásleves *9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tejbegríz *7*</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 2258 kJ /538 kc; Feh: 23,3 gr; Szh:72gr;Cuk:18,6gr;Só:1,8 gr; Zsír:20,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Vajkrém *7*</b> <b>diák korpás zsemle *1*</b> <b>Paradicsom</b>  <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>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Vaj *7*</b> <b>Retek</b>  <i>En: 594 kJ /141 kc; Feh: 6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,4gr;Só:1 gr; Zsír:12gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Baromfi sonka</b> <b>diák zsemle *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 352 kJ /84 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:1,7gr;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>Tepertős pogácsa *1*</b> <b>Gyümölcsle 100%-os alma</b>  <i>En: 1174 kJ /280 kc; Feh: 4 gr; Szh:42gr;Cuk:24gr;Só:1 gr; Zsír:10gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	
	<i>En: 1995 kJ /475 kc; Feh:22,6 gr; Szh:137gr;Cuk:25gr;Só:4,4gr;Zsír:14,6 gr; Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3040 kJ /724 kc; Feh:34,7 gr; Szh:95gr;Cuk:4,9gr;Só:4,2gr;Zsír:48 gr; Tzs:0,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3123 kJ /744 kc; Feh:33,3 gr; Szh:106gr;Cuk:16,5gr;Só:4,9gr;Zsír:35,3 gr; Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3626 kJ /863 kc; Feh:38,5 gr; Szh:114gr;Cuk:5,4gr;Só:4,4gr;Zsír:27,9 gr; Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4134 kJ /984 kc; Feh:39 gr; Szh:129gr;Cuk:44,4gr;Só:3,8gr;Zsír:44,6 gr; Tzs:1,4 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év**

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. 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 (fehér) *1*</b> <b>Zöldpaprika</b> <b>Tea</b>  <i>En: 681 kJ /162 kc; Feh: 6 gr; Szh:34gr;Cuk:7gr;Só:0,6 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b> <b>Tea</b>  <i>En: 214 kJ /51 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:29gr;Cuk:9,8gr;Só:0,3 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>pirítós kenyér *1*</b> <b>Tea</b>  <i>En: 733 kJ /175 kc; Feh: 6 gr; Szh:35gr;Cuk:7gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1*</b> <b>Póréhagyma</b> <b>Gyümölcsle 100%-os alma</b>  <i>En: 1110 kJ /264 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:43gr;Cuk:24gr;Só:0,5 gr; Zsír:7,2gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>májusi felvágott</b> <b>Paradicsom</b> <b>Gyümölcsle 100%-os alma</b>  <i>En: 996 kJ /237 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:50gr;Cuk:25,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Zöldségleves *1,3,9*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b> <b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b> <b>Alma</b>  <i>En: 716 kJ /171 kc; Feh: 10,5 gr; Szh:71gr;Cuk:16,9gr;Só:2 gr; Zsír:4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Zeller</i>	<b>Burgonyaleves *7,9*</b> <b>Natur csirkemell *1,9,11*</b> <b>Párolt rizs sárgaréppával</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 1078 kJ /257 kc; Feh: 12,7 gr; Szh:44gr;Cuk:4,9gr;Só:2,9 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</i>	<b>Gombaleves *1,3*</b> <b>Burgonya főzelék tejmentes *1*</b> <b>Virsli</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Alma</b>  <i>En: 1792 kJ /427 kc; Feh: 14,9 gr; Szh:69gr;Cuk:13,8gr;Só:3,1 gr; Zsír:13,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Sárgaborsópüréleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 1878 kJ /447 kc; Feh: 20,7 gr; Szh:66gr;Cuk:0,7gr;Só:3 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Hansági gulyásleves *9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tejmentes gríz</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 1881 kJ /448 kc; Feh: 21,1 gr; Szh:62gr;Cuk:14,5gr;Só:1,8 gr; Zsír:18,6gr;Tzs:0gr;Kalc:68 gr</i>  <i>Glutén, Zeller</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>Paradicsom</b>  <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>  <i>Glutén</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Retek</b>  <i>En: 367 kJ /87 kc; Feh: 6 gr; Szh:20gr;Cuk:0,4gr;Só:0,9 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:4,3gr;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: 352 kJ /84 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,4 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Narancs</b> <b>Májkrémes szendvics *1*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 785 kJ /187 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:38gr;Cuk:4gr;Só:1,8 gr; Zsír:1,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>sült alma</b>  <i>En: 242 kJ /58 kc; Feh: 0 gr; Szh:28gr;Cuk:22gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
	<i>En: 1563 kJ /372 kc; Feh:19,7 gr;Szh:125gr;Cuk:25gr;Só:3,1gr;Zsír:12,2 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1658 kJ /395 kc; Feh:21,5 gr;Szh:93gr;Cuk:15,1gr;Só:4,1gr;Zsír:14,3 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2877 kJ /685 kc; Feh:26,5 gr;Szh:123gr;Cuk:21,3gr;Só:5,7gr;Zsír:31,1 gr;Tzs:2,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3773 kJ /898 kc; Feh:31,6 gr;Szh:147gr;Cuk:28,7gr;Só:5,3gr;Zsír:21,7 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3119 kJ /743 kc; Feh:29,2 gr;Szh:140gr;Cuk:62gr;Só:3,1gr;Zsír:24,7 gr;Tzs:1 gr;Kalc:68 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év**

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	<p><b>Párizsikrém *1,6,7,9,10*</b>  <b>Kenyér (fehér) *1*</b>  <b>Zöldpaprika</b>  <b>Tea</b></p> <p><i>En: 577 kJ /137 kc; Feh: 5 gr;                      Szh:29gr;Cuk:6,9gr;Só:0,5 gr;                      Zsír:2,7gr;Tzs:1,1gr;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>Tea</b></p> <p><i>En: 126 kJ /30 kc; Feh: 0,5 gr;                      Szh:9gr;Cuk:6,4gr;Só:0 gr;                      Zsír:1,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Szezámag</i></p>	<p><b>pirítós kenyér *1*</b>  <b>Tea</b></p> <p><i>En: 733 kJ /175 kc; Feh: 6 gr;                      Szh:35gr;Cuk:7gr;Só:1,2 gr;                      Zsír:3,7gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 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>Gyümölcslé 100%-os alma</b></p> <p><i>En: 1018 kJ /242 kc; Feh: 5,6 gr;                      Szh:50gr;Cuk:24,5gr;Só:1 gr;                      Zsír:8gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p><b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <b>májusi felvágott</b>  <b>Paradicsom</b></p> <p><i>En: 592 kJ /141 kc; Feh: 8,1 gr;                      Szh:26gr;Cuk:1,4gr;Só:1,3 gr;                      Zsír:6,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	
<b>E b é d</b>	<p><b>Zöldségleves *1,3,9*</b>  <b>Grizes tészta *1,3*</b>  <b>sárgabarack dzsem 70%</b>  <b>gyümölcs</b>  <b>Alma</b></p> <p><i>En: 716 kJ /171 kc; Feh: 10,5 gr;                      Szh:71gr;Cuk:16,9gr;Só:2 gr;                      Zsír:4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Zeller</i></p>	<p><b>Burgonyaleves *7,9*</b>  <b>Natur csirkemell *1,9,11*</b>  <b>Párolt rizs sárgarépával</b>  <b>Vegyes savanyúság</b></p> <p><i>En: 1025 kJ /244 kc; Feh: 12,2 gr;                      Szh:41gr;Cuk:2,5gr;Só:2,5 gr;                      Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Zeller, Szezámag</i></p>	<p><b>Gombaleves *1,3*</b>  <b>Burgonya főzelék tejmentes *1*</b>  <b>Vírsli</b>  <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <b>Alma</b></p> <p><i>En: 1691 kJ /403 kc; Feh: 13,9 gr;                      Szh:64gr;Cuk:13,7gr;Só:2,9 gr;                      Zsír:13,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p><b>Karalábéleves *1,3*</b>  <b>Tarhonyás hús *1*</b>  <b>Almakompót</b></p> <p><i>En: 1248 kJ /297 kc; Feh: 11,2 gr;                      Szh:44gr;Cuk:12,8gr;Só:1,7 gr;                      Zsír:11,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás</i></p>	<p><b>Hansági gulyásleves *9*</b>  <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>  <b>Tejbegríz *7*</b>  <b>Mandarin</b></p> <p><i>En: 2258 kJ /538 kc; Feh: 23,3 gr;                      Szh:72gr;Cuk:18,6gr;Só:1,8 gr;                      Zsír:20,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Zeller</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>Retek</b></p> <p><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></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p><b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b>  <b>Hella 50% növényi margarin</b>  <b>Zala felvágott</b>  <b>Uborka *6*</b></p> <p><i>En: 348 kJ /83 kc; Feh: 6 gr;                      Szh:20gr;Cuk:0,5gr;Só:1,5 gr;                      Zsír:15gr;Tzs:1,7gr;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: 352 kJ /84 kc; Feh: 5,6 gr;                      Szh:19gr;Cuk:0,5gr;Só:1,4 gr;                      Zsír:13,8gr;Tzs:1,7gr;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>Tepertős pogácsa *1*</b>  <b>sült alma</b></p> <p><i>En: 1012 kJ /241 kc; Feh: 4 gr;                      Szh:46gr;Cuk:22gr;Só:1 gr;                      Zsír:10gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	
	<p><i>En: 1450 kJ /345 kc; Feh:18,7 gr;                      Szh:120gr;Cuk:24,3gr;Só:3gr;Zsír:12,1 gr;                      Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1500 kJ /357 kc; Feh:18,7 gr;                      Szh:70gr;Cuk:9,4gr;Só:4,1gr;Zsír:19,6 gr;                      Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2776 kJ /661 kc; Feh:25,5 gr;                      Szh:118gr;Cuk:21,2gr;Só:5,5gr;Zsír:30,9 gr;                      Tzs:2,6 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2634 kJ /627 kc; Feh:19,8 gr;                      Szh:112gr;Cuk:41,3gr;Só:3,6gr;Zsír:20,3 gr;                      Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 3862 kJ /919 kc; Feh:35,4 gr;                      Szh:144gr;Cuk:42gr;Só:4,1gr;Zsír:36,8 gr;                      Tzs:1 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

**Heti étlap: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. 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 (fehér) *1*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 581 kj /138 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:28gr;Cuk:0,6gr;Só:0,7 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Baconos csavartrúd 100g</b> <b>*1,7,11*</b>  <i>En: 420 kj /100 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:43gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:23gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>Medvesajt (háromszög) *7*</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1*</b>  <i>En: 930 kj /221 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1*</b> <b>Főtt tojás *3*</b> <b>Póréhagyma</b>  <i>En: 980 kj /233 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,5 gr; Zsír:11,2gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab</i>	<b>Kifli *1*</b> <b>májusi felvágott</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 609 kj /145 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:26gr;Cuk:0,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</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>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b> <b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b> <b>Alma</b> <i>En: 1520 kj /362 kc; Feh: 15,1 gr; Szh:97gr;Cuk:21,8gr;Só:4,1 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Burgonyaleves *7,9*</b> <b>Csirkeemell párizsiasan *1,3,7*</b> <b>Párolt rizs sárgarépával</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 3011 kj /717 kc; Feh: 22,2 gr; Szh:59gr;Cuk:4,5gr;Só:3,2 gr; Zsír:42,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Gombaleves *1,3*</b> <b>Lencsefőzelék *1,7*</b> <b>Virsli</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Almás rétes *1*</b>  <i>En: 1799 kj /428 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:62gr;Cuk:6,4gr;Só:2,9 gr; Zsír:15,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Sárgaborsópüréleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 2275 kj /542 kc; Feh: 24,4 gr; Szh:75gr;Cuk:0,7gr;Só:3,2 gr; Zsír:18,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Hansági gulyásleves *9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tejbegríz *7*</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 2706 kj /644 kc; Feh: 28,2 gr; Szh:75gr;Cuk:9,8gr;Só:2 gr; Zsír:29,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Vajkrém *7*</b> <b>Korpás zsemle *1*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 794 kj /189 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:32gr;Cuk:0,9gr;Só:1,5 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Vaj *7*</b> <b>Retek</b>  <i>En: 684 kj /163 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:39gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Baromfi sonka</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 857 kj /204 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:13,7gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Narancs</b> <b>Sajtos kifli *1,7*</b>  <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>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tepertős pogácsa *1*</b> <b>Gyümölcslé 100%-os alma</b>  <i>En: 1174 kj /280 kc; Feh: 4 gr; Szh:42gr;Cuk:24gr;Só:1 gr; Zsír:10gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	
	<i>En: 2895 kj /689 kc; Feh:27,7 gr; Szh:158gr;Cuk:23,2gr;Só:6,2gr;Zsír:21 gr; Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4115 kj /980 kc; Feh:40,6 gr; Szh:140gr;Cuk:5,1gr;Só:5,4gr;Zsír:77,7 gr; Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3586 kj /854 kc; Feh:37,4 gr; Szh:112gr;Cuk:6,7gr;Só:6,2gr;Zsír:36,6 gr; Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3911 kj /931 kc; Feh:38,7 gr; Szh:124gr;Cuk:4,7gr;Só:5,5gr;Zsír:31,2 gr; Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4489 kj /1069 kc; Feh:39,3 gr; Szh:143gr;Cuk:34,8gr;Só:4,6gr;Zsír:45,6 gr; Tzs:1 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: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. 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 (fehér) *1*</b> <b>Zöldpaprika</b>  <i>En: 674 kj /161 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:33gr;Cuk:0,6gr;Só:0,6 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Baconos csavartrúd 100g</b> <b>*1,7,11*</b>  <i>En: 420 kj /100 kc; Feh: 9,7 gr; Szh:43gr;Cuk:0gr;Só:1 gr; Zsír:23gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Szezámag</i>	<b>Medvesajt (háromszög) *7*</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1*</b>  <i>En: 930 kj /221 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:19gr;Cuk:0gr;Só:0,8 gr; Zsír:7,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Hella 70 % növényi margarin *6*</b> <b>magvas rozsos kenyér 0,75 *1*</b> <b>Főtt tojás *3*</b> <b>Póréhagyma</b>  <i>En: 1162 kj /277 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:23gr;Cuk:0gr;Só:0,6 gr; Zsír:18,2gr;Tzs:8,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab</i>	<b>Kifli *1*</b> <b>májusi felvágott</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 609 kj /145 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:26gr;Cuk:0,9gr;Só:1,6 gr; Zsír:6,1gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</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>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Grízes tészta *1,3*</b> <b>sárgabarack dzsem 70%</b> <b>gyümölcs</b> <b>Alma</b> <i>En: 1680 kj /400 kc; Feh: 17,1 gr; Szh:107gr;Cuk:20,3gr;Só:4,4 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Burgonyaleves *7,9*</b> <b>Csirkeemell párizsiasan *1,3,7*</b> <b>Párolt rizs sárgarépával</b> <b>Cékla</b>  <i>En: 3488 kj /831 kc; Feh: 25 gr; Szh:60gr;Cuk:4,5gr;Só:3,5 gr; Zsír:53,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<b>Gombaleves *1,3*</b> <b>Lencsefőzelék *1,7*</b> <b>Virsli</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Almás rétes *1*</b>  <i>En: 2503 kj /596 kc; Feh: 32,5 gr; Szh:88gr;Cuk:9,4gr;Só:3,2 gr; Zsír:22,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<b>Sárgaborsópüréleves *1,3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tarhonyás hús *1*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 2898 kj /690 kc; Feh: 31,8 gr; Szh:95gr;Cuk:0,8gr;Só:3,5 gr; Zsír:23,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<b>Hansági gulyásleves *9*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b> <b>Tejbegríz *7*</b> <b>Mandarin</b>  <i>En: 3073 kj /732 kc; Feh: 33,4 gr; Szh:85gr;Cuk:14,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:34,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Zeller</i>	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Vajkrém *7*</b> <b>Korpás zsemle *1*</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 951 kj /226 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:33gr;Cuk:0,9gr;Só:1,7 gr; Zsír:9,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</b> <b>Vaj *7*</b> <b>Zala felvágott</b> <b>Retek</b>  <i>En: 684 kj /163 kc; Feh: 8,7 gr; Szh:39gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:12,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	<b>Baromfi sonka</b> <b>Zsemle 56g *1*</b> <b>Hella 50% növényi margarin</b> <b>Uborka *6*</b>  <i>En: 857 kj /204 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:31gr;Cuk:0,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:13,7gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab</i>	<b>Narancs</b> <b>Sajtos kifli *1,7*</b>  <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>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Tepertős pogácsa *1*</b> <b>Gyümölcsle 100%-os alma</b>  <i>En: 1944 kj /463 kc; Feh: 8 gr; Szh:60gr;Cuk:24gr;Só:2 gr; Zsír:20gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	
	<i>En: 3305 kj /787 kc; Feh:30,3 gr;Szh:172gr;Cuk:21,8gr;Só:6,7gr;Zsír:27,4 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4593 kj /1093 kc; Feh:43,4 gr;Szh:141gr;Cuk:5,1gr;Só:5,7gr;Zsír:88,5 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4289 kj /1021 kc; Feh:47,4 gr;Szh:138gr;Cuk:9,7gr;Só:6,4gr;Zsír:43,9 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4797 kj /1142 kc; Feh:47,2 gr;Szh:154gr;Cuk:8,8gr;Só:5,9gr;Zsír:43,3 gr;Tzs:8,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5626 kj /1339 kc; Feh:48,5 gr;Szh:171gr;Cuk:39,3gr;Só:5,8gr;Zsír:60,6 gr;Tzs:1 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: 2019.01.28. - 2019.02.01. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2019.01.28. hétfő	2019.01.29. kedd	2019.01.30. szerda	2019.01.31. csütörtök	2019.02.01. péntek	2019.02.02. szombat
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zöldségleves tejfölösen *1,3,6,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Grízes tészta *1,3* sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Alma	Burgonyaleves *7,9* Csirkemell párizsian *1,3,7* Párolt rizs sárgarépával Cékla	Gombaleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Virslis Kenyér teljeskiőrlésű *1* Almás rétes *1*	Sárgaborsópüréleves *1,3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tarhonyás hús *1* Csemege uborka	Hansági gulyásleves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Tejbegríz *7* Mandarin	
	En: 2188 kj /521 kc; Feh: 21,5 gr; Szh:146gr;Cuk:38,7gr; Só:6,1 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	En: 5047 kj /1202 kc; Feh: 37,5 gr; Szh:102gr;Cuk:8,7gr;Só:6 gr; Zsír:69,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 4244 kj /1011 kc; Feh: 49,4 gr; Szh:136gr;Cuk:16,9gr; Só:6,5 gr; Zsír:49,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	En: 4923 kj /1172 kc; Feh: 48 gr; Szh:129gr;Cuk:0,8gr;Só:5,6 gr; Zsír:54,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás	En: 4107 kj /978 kc; Feh: 38,9 gr; Szh:143gr;Cuk:34,9gr; Só:2,8 gr; Zsír:33,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2188 kj /521 kc; Feh:21,5 gr;Szh:146gr;Cuk:38,7 gr;Só:6,1gr;Zsír:19,1 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr	En: 5047 kj /1202 kc; Feh:37,5 gr;Szh:102gr;Cuk:8,7gr;Só:6gr;Zsír:69,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4244 kj /1011 kc; Feh:49,4 gr;Szh:136gr;Cuk:16,9 gr;Só:6,5gr;Zsír:49,2 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 4923 kj /1172 kc; Feh:48 gr;Szh:129gr;Cuk:0,8gr;Só:5,6gr;Zsír:54,3 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4107 kj /978 kc; Feh:38,9 gr;Szh:143gr;Cuk:34,9 gr;Só:2,8gr;Zsír:33,4 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: