

Heti étlap: 2019.02.18. - 2019.02.22. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2019.02.18. hétfő	2019.02.19. kedd	2019.02.20. szerda	2019.02.21. csütörtök	2019.02.22. péntek	2019.02.23. szombat
T í z ó r a i	Baromfi korong magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Tea Zöldpaprika <i>En: 400 kJ /95 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:79gr;Cuk:52gr;Só:6,4 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szezámag	tömlős sajt Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Pritamin paprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 418 kJ /100 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:12gr;Cuk:0,3gr;Só:0,2 gr; Zsír:4,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Gabonapehely *1,7* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 538 kJ /128 kc; Feh: 9,1 gr; Szh:42gr;Cuk:11,6gr;Só:0,3 gr; Zsír:3,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Diák kifli 30g *1,7* májusi felvágott Delma light Retek tejeskávé *7* <i>En: 623 kJ /148 kc; Feh: 11,8 gr; Szh:28gr;Cuk:11,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Delma light Pritamin paprika Baromfi sonka Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* <i>En: 609 kJ /145 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:47gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	
E b é d	Frankfurti leves Kenyér teljeskiőrlésű *1* nudli *1* Alma nudli *1* <i>En: 1593 kJ /379 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:124gr;Cuk:31gr;Só:11,1 gr; Zsír:29,3gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	Májgaluskaleves *1,3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás *3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin <i>En: 937 kJ /223 kc; Feh: 19,4 gr; Szh:72gr;Cuk:16,5gr;Só:2 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Burgonyaleves tejfölös *7,9* Kenyér (fehér) *1* Paprikás csirke *1,7* Párolt rizs sárgaréppával Cékla <i>En: 719 kJ /171 kc; Feh: 19,6 gr; Szh:73gr;Cuk:4,6gr;Só:3,3 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej, Zeller	Húsleves *1,3,9* Főtt burgonya Meggymártás *1,7* Főtt hús <i>En: 1246 kJ /297 kc; Feh: 29,9 gr; Szh:60gr;Cuk:18,9gr;Só:1,3 gr; Zsír:26,1gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Karfiolleves *1,3,7* Milánói spagetti *1,3,7* Narancs <i>En: 1413 kJ /336 kc; Feh: 17,7 gr; Szh:55gr;Cuk:14,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:18,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
U z s o n n a	csirkemell sonka Delma light Diák kifli 30g *1,7* Uborka *6* <i>En: 169 kJ /40 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:7gr;Cuk:1,2gr;Só:2,6 gr; Zsír:12gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szójabab, Tej	Párizsi szalámi Graham kifli *1,7* Paradicsom Gyümölcslé 100%-os alma <i>En: 546 kJ /130 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:39gr;Cuk:25,5gr;Só:0 gr; Zsír:3,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	köleses pogácsa *1,11* Alma <i>En: 317 kJ /75 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:36gr;Cuk:11gr;Só:1,2 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Szezámag	Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kenőmájás Paradicsom Narancs <i>En: 380 kJ /90 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:38gr;Cuk:8,9gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i> Glutén	lekváros bukta 70g *1,7* <i>En: 209 kJ /50 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:40gr;Cuk:16,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	
	<i>En: 2162 kJ /515 kc; Feh:19,7 gr; Szh:210gr;Cuk:84,3gr;Só:20gr;Zsír:43,4 gr; Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1900 kJ /452 kc; Feh:31,2 gr; Szh:124gr;Cuk:42,3gr;Só:2,2gr;Zsír:14,2 gr; Tzs:1,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1574 kJ /375 kc; Feh:32,5 gr; Szh:151gr;Cuk:27,2gr;Só:4,9gr;Zsír:21,7 gr; Tzs:1,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2249 kJ /536 kc; Feh:50,2 gr; Szh:126gr;Cuk:39gr;Só:3,4gr;Zsír:43,2 gr; Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2231 kJ /531 kc; Feh:36,1 gr; Szh:142gr;Cuk:31,6gr;Só:4,3gr;Zsír:28,8 gr; Tzs:2,2 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: 2019.02.18. - 2019.02.22. a / Napi háromszori étkezés Tej allergia étrend / 4-6 év

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

	2019.02.18. hétfő	2019.02.19. kedd	2019.02.20. szerda	2019.02.21. csütörtök	2019.02.22. péntek	2019.02.23. szombat
T í z ó r a i	<p>Baromfi korong magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika Tápszer Humana</p> <p><i>En: 262 kj /62 kc; Feh: 6,3 gr; Szh:36gr;Cuk:4,5gr;Só:6,4 gr; Zsír:1,7gr;Tzs:0,2gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>	<p>Delma light Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Pritamin paprika Tápszer Humana</p> <p><i>En: 284 kj /68 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:45gr;Cuk:2,8gr;Só:1,8 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:0gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Kenyér (fehér) *1* Májkrém konzerv Uborka *6* Tápszer Humana</p> <p><i>En: 255 kj /61 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:37gr;Cuk:4,5gr;Só:1,8 gr; Zsír:9,5gr;Tzs:3gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Delma light májusi felvágott Retek Tápszer Humana</p> <p><i>En: 292 kj /69 kc; Feh: 8,8 gr; Szh:34gr;Cuk:2,8gr;Só:1,6 gr; Zsír:7,7gr;Tzs:1,3gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Delma light Pritamin paprika Baromfi sonka Tápszer Humana</p> <p><i>En: 288 kj /69 kc; Feh: 10,3 gr; Szh:45gr;Cuk:2,9gr;Só:1,7 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:68 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	
E b é d	<p>Frankfurti leves tápszerrel *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* nudli *1* Alma</p> <p><i>En: 1179 kj /281 kc; Feh: 12,7 gr; Szh:94gr;Cuk:22,9gr;Só:7,5 gr; Zsír:25,9gr;Tzs:2,2gr;Kalc:50 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* zöldborsó főzelék tápszerrel Humana Baromfi korong Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1027 kj /245 kc; Feh: 21,4 gr; Szh:76gr;Cuk:22,2gr;Só:2,4 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0,3gr;Kalc:50 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Burgonyaleves tápszerrel *9* Kenyér (fehér) *1* Paprikás csirke *1,7* Párolt rizs sárgarépával Cékla</p> <p><i>En: 1065 kj /254 kc; Feh: 22,5 gr; Szh:91gr;Cuk:7,6gr;Só:4,3 gr; Zsír:16,7gr;Tzs:0,4gr;Kalc:71 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>	<p>Húsleves *1,3,9* Főtt burgonya Főtt hús Meggybefőtt</p> <p><i>En: 948 kj /226 kc; Feh: 27,9 gr; Szh:37gr;Cuk:4,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:20,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Zeller</p>	<p>Karfiolleves *1,3,7* Milánói spagetti *1,3,7* Narancs</p> <p><i>En: 1413 kj /336 kc; Feh: 17,7 gr; Szh:55gr;Cuk:14,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:18,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
U z s o n n a	<p>csirkemell sonka Delma light Kenyér teljeskiőrlésű *1* Uborka *6*</p> <p><i>En: 185 kj /44 kc; Feh: 7,3 gr; Szh:26gr;Cuk:0,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Párizsi szalámi Graham kifli *1,7* Paradicsom Gyümölcslé 100%-os alma</p> <p><i>En: 546 kj /130 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:39gr;Cuk:25,5gr;Só:0 gr; Zsír:3,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>köleses pogácsa *1,11* Alma</p> <p><i>En: 317 kj /75 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:36gr;Cuk:11gr;Só:1,2 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>	<p>Kenyér teljeskiőrlésű *1* Kenőmájás Paradicsom Narancs</p> <p><i>En: 347 kj /83 kc; Feh: 6,9 gr; Szh:38gr;Cuk:8,9gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>sárgabarack dzsem 70% gyümölcs Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</p> <p><i>En: 218 kj /52 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:44gr;Cuk:6,7gr;Só:0,6 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	
	<p><i>En: 1627 kj /387 kc; Feh:26,2 gr;Szh:156gr;Cuk:27,8gr;Só:16,1gr;Zsír:37,4 gr;Tzs:3 gr;Kalc:119 gr</i></p>	<p><i>En: 1857 kj /442 kc; Feh:33,2 gr;Szh:160gr;Cuk:50,5gr;Só:4,2gr;Zsír:10,4 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:119 gr</i></p>	<p><i>En: 1636 kj /390 kc; Feh:34,1 gr;Szh:165gr;Cuk:23,1gr;Só:7,3gr;Zsír:36,2 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:139 gr</i></p>	<p><i>En: 1587 kj /378 kc; Feh:43,6 gr;Szh:110gr;Cuk:15,9gr;Só:3,6gr;Zsír:31,4 gr;Tzs:1,6 gr;Kalc:68 gr</i></p>	<p><i>En: 1919 kj /457 kc; Feh:33,5 gr;Szh:145gr;Cuk:24gr;Só:4,5gr;Zsír:22,5 gr;Tzs:0,4 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: 2019.02.18. - 2019.02.22. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

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

	2019.02.18. hétfő	2019.02.19. kedd	2019.02.20. szerda	2019.02.21. csütörtök	2019.02.22. péntek	2019.02.23. szombat
T í z ó r a i	<p>Baromfi korong magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika Tea</p> <p><i>En: 408 kj /97 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:80gr;Cuk:52gr;Só:6,4 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szezám</i></p>	<p>tömlős sajt Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Pritamin paprika Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 611 kj /145 kc; Feh: 13,1 gr; Szh:48gr;Cuk:0,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:6,7gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Gabonapehely *1* Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 988 kj /235 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:46gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Diák kifli 30g *1,7* Delma light májusi felvágott Retek tejeskávé *7*</p> <p><i>En: 623 kj /148 kc; Feh: 11,8 gr; Szh:28gr;Cuk:11,2gr;Só:1,2 gr; Zsír:10,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Delma light Pritamin paprika Baromfi sonka Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7*</p> <p><i>En: 609 kj /145 kc; Feh: 14,6 gr; Szh:47gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	
E b é d	<p>Frankfurti leves Kenyer teljeskiőrlésű *1* nudli *1* Alma</p> <p><i>En: 994 kj /237 kc; Feh: 7,6 gr; Szh:84gr;Cuk:21gr;Só:6,1 gr; Zsír:16,9gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás *3* Kenyer teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 937 kj /223 kc; Feh: 19,4 gr; Szh:72gr;Cuk:16,5gr;Só:2 gr; Zsír:5,5gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Burgonyaleves tejfölös *7,9* Kenyer (fehér) *1* Paprikás csirke *1,7* Párolt rizs sárgarépával Cékla</p> <p><i>En: 719 kj /171 kc; Feh: 19,6 gr; Szh:73gr;Cuk:4,6gr;Só:3,3 gr; Zsír:7,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Zeller</i></p>	<p>Húsleves *1,3,9* Főtt burgonya Meggy mártás *1,7* Főtt hús</p> <p><i>En: 1246 kj /297 kc; Feh: 29,9 gr; Szh:60gr;Cuk:18,9gr;Só:1,3 gr; Zsír:26,1gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Karfiolleves *1,3,7* Milánói spagetti *1,3,7* Narancs</p> <p><i>En: 1413 kj /336 kc; Feh: 17,7 gr; Szh:55gr;Cuk:14,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:18,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	
U z s o n n a	<p>csirkemell sonka Diák kifli 30g *1,7* Delma light Uborka *6*</p> <p><i>En: 151 kj /36 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:7gr;Cuk:1,2gr;Só:2 gr; Zsír:10gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Párizsi szalámi Graham kifli *1,7* Paradicsom</p> <p><i>En: 142 kj /34 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:15gr;Cuk:1,5gr;Só:0 gr; Zsír:3,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Kenyer (fehér) *1* Májkrém konzerv Alma</p> <p><i>En: 291 kj /69 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:43gr;Cuk:12,7gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Kenyer teljeskiőrlésű *1* Kenőmájás Paradicsom Narancs</p> <p><i>En: 380 kj /90 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:38gr;Cuk:8,9gr;Só:0,9 gr; Zsír:6,2gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>lekváros bukta 70g *1,7*</p> <p><i>En: 209 kj /50 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:40gr;Cuk:16,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
	<p><i>En: 1553 kj /370 kc; Feh:18,9 gr;Szh:170gr;Cuk:74,3gr;Só:14,5gr;Zsír:29 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1689 kj /402 kc; Feh:37,2 gr;Szh:135gr;Cuk:18,9gr;Só:2,9gr;Zsír:16,2 gr;Tzs:2,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1998 kj /476 kc; Feh:30,8 gr;Szh:161gr;Cuk:17,3gr;Só:4,4gr;Zsír:15,1 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2249 kj /536 kc; Feh:50,2 gr;Szh:126gr;Cuk:39gr;Só:3,4gr;Zsír:43,2 gr;Tzs:6,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2231 kj /531 kc; Feh:36,1 gr;Szh:142gr;Cuk:31,6gr;Só:4,3gr;Zsír:28,8 gr;Tzs:2,2 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás:

Heti étlap: 2019.02.18. - 2019.02.22. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2019.02.18. hétfő	2019.02.19. kedd	2019.02.20. szerda	2019.02.21. csütörtök	2019.02.22. péntek	2019.02.23. szombat
T í z ó r a i	<p>Baromfi korong magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11* Zöldpaprika</p> <p><i>En: 241 kj /57 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:34gr;Cuk:3gr;Só:7,6 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>	<p>tömlős sajt Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Pritamin paprika</p> <p><i>En: 223 kj /53 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:38gr;Cuk:0,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	<p>Kockasajt, kenyér *1,7*</p> <p><i>En: 2916 kj /694 kc; Feh: 30,6 gr; Szh:29gr;Cuk:0,4gr;Só:3,4 gr; Zsír:56,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Kifli *1,7* májusi felvágott Delma light Retek</p> <p><i>En: 283 kj /67 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:39gr;Cuk:2,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Delma light Pritamin paprika Baromfi sonka</p> <p><i>En: 221 kj /53 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:37gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab</p>	
E b é d	<p>Frankfurti leves Kenyer teljeskiőrlésű *1* nudli *1* Alma</p> <p><i>En: 1293 kj /308 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:102gr;Cuk:21gr;Só:6,5 gr; Zsír:18,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás (*3*) Kenyer teljeskiőrlésű *1* Mandarin</p> <p><i>En: 1550 kj /369 kc; Feh: 27 gr; Szh:82gr;Cuk:18,3gr;Só:2,2 gr; Zsír:28,6gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Burgonyaleves tejfölös *7,9* Kenyer (fehér) *1* Paprikás csirke *1,7* Párolt rizs sárgaréppával Cékla</p> <p><i>En: 844 kj /201 kc; Feh: 28,2 gr; Szh:88gr;Cuk:4,6gr;Só:3,4 gr; Zsír:11,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej, Zeller</p>	<p>Húsleves *1,3,9* Főtt burgonya Meggymártás *1,7* főtt hús</p> <p><i>En: 1579 kj /376 kc; Feh: 37 gr; Szh:75gr;Cuk:23,6gr;Só:1,3 gr; Zsír:35,1gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</p>	<p>Karfiolleves *1,3,7* Milánói spagetti *1,3,7* Narancs</p> <p><i>En: 1419 kj /338 kc; Feh: 14,8 gr; Szh:55gr;Cuk:14,5gr;Só:2,3 gr; Zsír:15,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tojás, Tej</p>	
U z s o n n a	<p>csirkemell sonka Delma light Kifli *1,7* Uborka *6*</p> <p><i>En: 262 kj /62 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:38gr;Cuk:2,1gr;Só:2,9 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szójabab, Tej</p>	<p>Párizsi szalámi Graham kifli *1,7* Paradicsom Gyümölcslé 100%-os alma</p> <p><i>En: 617 kj /147 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:53gr;Cuk:26,1gr;Só:0 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>köleses pogácsa *1,11* Alma</p> <p><i>En: 512 kj /122 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:59gr;Cuk:11gr;Só:2,5 gr; Zsír:20gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Szezámag</p>	<p>Kenyer teljeskiőrlésű *1* Kenőmájás Paradicsom Narancs</p> <p><i>En: 405 kj /96 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:43gr;Cuk:8,9gr;Só:1 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén</p>	<p>lekváros bukta 70g *1,7*</p> <p><i>En: 209 kj /50 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:40gr;Cuk:16,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p>Glutén, Tej</p>	
	<p><i>En: 1795 kj /427 kc; Feh:23,6 gr; Szh:175gr;Cuk:26,2gr;Só:17gr;Zsír:3,2 gr; Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2390 kj /569 kc; Feh:40,9 gr; Szh:173gr;Cuk:45,2gr;Só:3,1gr;Zsír:36,6 gr; Tzs:3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 4272 kj /1017 kc; Feh:66,5 gr; Szh:176gr;Cuk:16gr;Só:9,2gr;Zsír:87,4 gr; Tzs:2 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2267 kj /540 kc; Feh:54,5 gr; Szh:157gr;Cuk:34,6gr;Só:3,8gr;Zsír:50,1 gr; Tzs:8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1849 kj /440 kc; Feh:27,2 gr; Szh:132gr;Cuk:31,7gr;Só:4,4gr;Zsír:22 gr; Tzs:2,2 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: 2019.02.18. - 2019.02.22. a / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2019.02.18. hétfő	2019.02.19. kedd	2019.02.20. szerda	2019.02.21. csütörtök	2019.02.22. péntek	2019.02.23. szombat
T í z ó r a i	<p>Baromfi korong magvas rozsos kenyér 0,75 *1,11*</p> <p>Zöldpaprika</p> <p><i>En: 241 kj /57 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:34gr;Cuk:3gr;Só:7,6 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szezámag</i></p>	<p>tömlős sajt Teljes kiőrlésű zsemle *1,6*</p> <p>Pritamin paprika</p> <p><i>En: 223 kj /53 kc; Feh: 7,1 gr; Szh:38gr;Cuk:0,8gr;Só:0,8 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	<p>Kockasajt, kenyér *1,7*</p> <p><i>En: 3535 kj /842 kc; Feh: 36 gr; Szh:59gr;Cuk:1gr;Só:4,6 gr; Zsír:57,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Kifli *1,7* májusi felvágott Delma light Retek</p> <p><i>En: 283 kj /67 kc; Feh: 8,3 gr; Szh:39gr;Cuk:2,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Teljes kiőrlésű zsemle *1,6* Delma light Pritamin paprika Baromfi sonka</p> <p><i>En: 221 kj /53 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:37gr;Cuk:0,4gr;Só:1,7 gr; Zsír:3,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab</i></p>	
E b é d	<p>Frankfurti leves Kenyer teljeskiőrlésű *1* nudli *1*</p> <p>Alma</p> <p><i>En: 1326 kj /316 kc; Feh: 10 gr; Szh:104gr;Cuk:21gr;Só:11,4 gr; Zsír:18,3gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Májgaluskaleves *1,3,9* Zöldborsó főzelék *1,7*</p> <p>Tükörtojás(*3* Kenyer teljeskiőrlésű *1*</p> <p>Mandarin</p> <p><i>En: 1694 kj /403 kc; Feh: 33,2 gr; Szh:87gr;Cuk:19,9gr;Só:2,2 gr; Zsír:29,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Burgonyaleves tejfölös *7,9* Kenyer (fehér) *1*</p> <p>Paprikás csirke *1,7* Párolt rizs sárgarépával Cékla</p> <p><i>En: 890 kj /212 kc; Feh: 31,3 gr; Szh:93gr;Cuk:4,6gr;Só:3,5 gr; Zsír:12,2gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej, Zeller</i></p>	<p>Húsleves *1,3,9* Főtt burgonya Meggymártás *1,7*</p> <p>Főtt hús</p> <p><i>En: 1688 kj /402 kc; Feh: 41,3 gr; Szh:81gr;Cuk:27,3gr;Só:1,3 gr; Zsír:39,2gr;Tzs:6,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i></p>	<p>Karfiolleves *1,3,7* Milánói spagetti *1,3,7*</p> <p>Narancs</p> <p><i>En: 1385 kj /330 kc; Feh: 20 gr; Szh:45gr;Cuk:7,3gr;Só:2,4 gr; Zsír:23,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej</i></p>	
U z s o n n a	<p>csirkemell sonka Delma light Kifli *1,7*</p> <p>Uborka *6*</p> <p><i>En: 262 kj /62 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:38gr;Cuk:2,1gr;Só:2,9 gr; Zsír:12,8gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Párizsi szalámi Graham kifli *1,7*</p> <p>Paradicsom Gyümölcslé 100%-os alma</p> <p><i>En: 617 kj /147 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:53gr;Cuk:26,1gr;Só:0 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>köleses pogácsa *1,11* Alma</p> <p><i>En: 512 kj /122 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:59gr;Cuk:11gr;Só:2,5 gr; Zsír:20gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szezámag</i></p>	<p>Kenyer teljeskiőrlésű *1* Kenőmájás Paradicsom Narancs</p> <p><i>En: 405 kj /96 kc; Feh: 9,3 gr; Szh:43gr;Cuk:8,9gr;Só:1 gr; Zsír:6,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>lekváros bukta 70g *1,7*</p> <p><i>En: 209 kj /50 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:40gr;Cuk:16,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
	<p><i>En: 1829 kj /435 kc; Feh:23,8 gr;Szh:177gr;Cuk:26,2gr;Só:21,9gr;Zsír:33,2 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2534 kj /603 kc; Feh:47,1 gr;Szh:179gr;Cuk:46,8gr;Só:3,1gr;Zsír:37,7 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 4936 kj /1175 kc; Feh:75 gr;Szh:211gr;Cuk:16,6gr;Só:10,6gr;Zsír:89,7 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 2376 kj /566 kc; Feh:58,8 gr;Szh:163gr;Cuk:38,3gr;Só:3,8gr;Zsír:54,2 gr;Tzs:8,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 1815 kj /432 kc; Feh:32,3 gr;Szh:122gr;Cuk:24,5gr;Só:4,4gr;Zsír:30,2 gr;Tzs:2,2 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: 2019.02.18. - 2019.02.22. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2019.02.18. hétfő	2019.02.19. kedd	2019.02.20. szerda	2019.02.21. csütörtök	2019.02.22. péntek	2019.02.23. szombat
Ebéd	Frankfurti leves Kenyér teljeskiőrlésű *1* nudli *1* Alma	Májgaluskaleves *1,3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás(*3* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mandarin	Burgonyaleves tejfölös *7,9* Kenyér (fehér) *1* Paprikás csirke *1,7* Párolt rizs sárgarépával Cékla	Húsleves *1,3,9* Főtt burgonya Meggymártás *1,7* Főtt hús	Karfiolleves *1,3,7* Milánói spagetti *1,3,7* Narancs	
	En: 1872 kj /446 kc; Feh: 11,3 gr; Szh:133gr;Cuk:31gr;Só:11,5 gr; Zsír:34,2gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr Glutén	En: 2205 kj /525 kc; Feh: 40 gr; Szh:92gr;Cuk:21,5gr;Só:4 gr; Zsír:47,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 1616 kj /385 kc; Feh: 49,1 gr; Szh:140gr;Cuk:7,4gr;Só:6,7 gr; Zsír:42,8gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej, Zeller	En: 2475 kj /589 kc; Feh: 60,3 gr; Szh:112gr;Cuk:32,5gr;Só:3,1 gr; Zsír:59,9gr;Tzs:7,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller	En: 2821 kj /672 kc; Feh: 29,7 gr; Szh:108gr;Cuk:23,3gr;Só:3,4 gr; Zsír:40gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
Tápérték össz.	En: 1872 kj /446 kc; Feh:11,3 gr;Szh:133gr;Cuk:31gr;Só:11,5gr;Zsír:34,2 gr;Tzs:1,3 gr;Kalc:0 gr	En: 2205 kj /525 kc; Feh:40 gr;Szh:92gr;Cuk:21,5gr;Só:4gr;Zsír:47,8 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1616 kj /385 kc; Feh:49,1 gr;Szh:140gr;Cuk:7,4gr;Só:6,7gr;Zsír:42,8 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr	En: 2475 kj /589 kc; Feh:60,3 gr;Szh:112gr;Cuk:32,5gr;Só:3,1gr;Zsír:59,9 gr;Tzs:7,1 gr;Kalc:0 gr	En: 2821 kj /672 kc; Feh:29,7 gr;Szh:108gr;Cuk:23,3gr;Só:3,4gr;Zsír:40 gr;Tzs:0,1 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: