
























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap-Óvoda

2017. május 22 - 2017. május 26.

21.hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Virslis kifli  Tea	60g 150ml	Köleses pogácsa  Tej 	30g 2,5dl	Körözött Magvas kenyér  paradicsom kakaó 	20g 60g 30g 2dl	Parasztlángos tea	30g 2dl	Vizes zsemle Ausztia fv. TV paprika joghurt	30g 10g 2dl
	Kcal:263,1;F:11,46; Zs:10,3;Szh:30,4; Só:0,11;Cuk:7		Kcal:288;F:10,95; Zs:9,65;Szh:37,45;Só:0, 42;Cuk:20,6		Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7		Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;Cuk:7		Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7	
Ebéd	Lencseleves  Nudli  Alma	2dl 150g 30g	Kelbimbó leves Székelykáposzta  f. kenyér 	2dl 150g 60g	Gombás árpagyöngy leves  Párizsi sertés szelet  Zöldborsós rizs fejes saláta	2dl 60g 200g 60g	Ivólé Slambuc Savanyú	2dl 160g 30g	Babgulyás  f. kenyér  Fánk   	2dl 60g 200g
	Kcal:647,7;F:23,52, ;Zs:25,7;Szh:80,6 Só:1,5;Cuk:20		Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2; Cuk:1		Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;		Kcal:584,7;F:24,1;ZS:20,9 Szh:75;Só:1,3;		Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;	
Uzsonna	Delma light  Tejes kifli  Olasz fv. Tv paprika	20g 30g 20g 30g	Zala felvágott barna kenyér  uborka banán	20g 60g 30g 30g	Korpás kifli Trappista sajt  Pritaminpaprika	30g 10g 30g	Ewa ráma  lángolt kolbász fehér kenyér 	10g 20g 60g	Sósperec  Alma	50g 30g
	Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,88;Szh:27,99; Só:0,43;		Kcal:190,7;F:7,49 Zs:5,52;Szh:26,72 ;Só:0,62		Kcal:219,5;F:9,02;Zs:7,3 Szh:27,54;Só:0,02;		Kcal:205,7;F:7,25;Zs:7,56; Szh:26,15 Só:0,76		Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,65; Szh:27,43;Só:0,56;Cuk:12,4	
Összesen tápérték	Kcal:1091,5;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,04;Cuk:27		Kcal:922,27;F:44,38 Zs:29,87;Szh:115,89 Só:4,24;Cuk:21,6		Kcal:1291,76;F:55,22; Zs:45,93;Szh:160,44; Só 3,46;Cuk:7		Kcal:1007,1;F:37,74;Zs:34,36; Szh:135,3;Só:2,06;Cuk:7		Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,41 ;Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:19,	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap- Iskola

2017. május 22 - 2017. május 26.

21. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Virslis kifli 🍞 80g Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,42; Só:0,13;		Köleses pogácsa 🍞 100 g Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10		Körözött Magvas kenyér 🍞 paradicsom 25g 80g 30g Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7		Vizes zsemle 🍞 Ausztria fv. TV paprika 56g 20g 30g Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,61;Szh:32,88;		Túrós batyu 🍞 80g Kcal:193,8;F:8,4; Zs:3;Szh:32,58,; Só:0,2;	
Ebéd	Lencseleves 🍲 3dl Nudli 🍝 Alma 🍏 220g 50g Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:28,48		Kelbimbó leves 🍲 3dl Székely káposzta f. kenyér 🍞 250g 30g Kcal:697,6;F:38,2; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;Cuk:1,7		Gombás árpagyöngy leves 🍲 3dl Párizsi sertés szelet Zöldborsós rizs Fejes saláta 80g 250g 30 g Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;		Zöldborsó leves Tészta 🍝 3dl 10g Slambuc Savanyú 180g 30g Kcal:818;F:32,2; Zs:29,5;Szh:106; Só:2,1;		Babgulyás 🍲 f. kenyér 🍞 3dl 80g Fánk 🍞 Gyümölcs íz 300g 20g Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,6	
Uzsonna	Delma light 🍌 Tejes kifli 🍞 Tv paprika 🍲 Olasz fv. 🍲 20g 56g 30g 20g Kcal:234,3;F:10,37; Zs5,58;Szh:34,33; Só:0,52		Zala felv. barna kenyér 🍞 banán uborka 30g 50g 30g 30g Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9		Korpás kifli Trappista sajt 🍌 pritamin paprika 56g 10g 50g Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03		Ewa ráma 🍌 lángolt kolbász fehér kenyér 🍞 kiwi 20g 30g 80g 20g Kcal:2703;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95		Sósperec 🍌 alma 🍏 100g 50g Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79;Cuk:20,7	
Összesen tápérték	Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58,;Szh:164,75 Só:2,85;Cuk28,48		Kcal:1134;F:52,39 Zs:39,99;Szh:138,37 Só:5,17;Cuk:11,7		Kcal:1495,4;F:64,49; Zs:59,88;Szh:170,84; Só:4,65:		Kcal:1333,1;F:50,17;Zs:49,21; Szh:170,26;Só:3,05;		Kcal:1419,1;F:47,95;Zs:62,95 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:20,7	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető









🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🍌 laktóz 🍲 szezámag 🌱 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha






Étlap- Felnőtt

2017. május 22 - 2017. május 26.

21. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Lencseleves 	5dl	Kelbimbó leves	5dl	Gombás árpagyöngy leves	5dl	Zöldborsó leves	5dl	Babgulyás 	5 dl
	Nudli  	270g	Székely káposzta	270g	Párizsi sertés szelet  	120g	Tészta  	12g	f. kenyér 	80g
	Alma	50g	  f. kenyér	50g	Zöldborsós rizs	270g	Slambuc savanyú	270g	Fánk  	270g
					Fejes saláta	80g		50g	Gyümölcs íz	80g
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52; Zs:40,5;Szh:123,6 Só:3,2;Cuk:35,5		Kcal:809,5;F:45 Zs:30,2;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:2;		Kcal:1113,3;F:49,35 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:6,92;		Kcal:1021,5;F:37,6;Zs:53,5; Szh:93;Só:2,4;		Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,5 Szh:100;Só:6;	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxid s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója