

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. március 27 - 2017. március 31.

13. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Tojáskrém 🍳 Magvas kenyér 🍞 Tea	20g 60g 150ml Kcal:255,5;F:8,9; Zs:8,73;Szh:34,65; Só:0,35;Cuk:7	Fonott kalács 🍞 Tejeskávét ☕	60g 2dl Kcal:344;F:10,55; Zs:9,65;Szh:51,85;Só:0,03;Cuk:17	Burgonyás pogácsa 🍞 Kakaó ☕	50g 2dl Kcal:249,7;F:9,69 Zs:8,02;Szh:33,47 Só:0,57;Cuk:7	Hot-dog Tea	30g 2dl Kcal:204,6; F:8,84;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,046;	Szendvics citrom tea	60g 2dl Kcal:191,3;F:4,85;Zs:3,1 Szh:34,9;Só:0,42;Cuk:7
Ebéd	Rántott bableves 🍲 Túrós-tészta 🍝 Alma	2dl 150g 30g Kcal:629,4;F:21,3 Zs:31,1;Szh:66 Só:1,642;Cuk:15	Tarhonya leves 🍲 Székelykáposzta 🍲 f. kenyér 🍞	2dl 150g 50g Kcal:412,4;F:16,89 Zs:21,325;Szh:38,27 Só:2; Cuk:3,19	Reszelt tésztaleves 🍲 Lecsós csirkemáj Kukoricás rizs Meggybefőtt	2dl 60g 170g 30g Kcal:664,6;F:31,35 Zs:19,78;Szh:86,15 Só 3,52;Cuk:5	Kertészleves Sárga borsófőzelék 🍲 Pulykapörkölt f. kenyér Almás rétes	2dl 200g 60g 50g 30g Kcal:418,18;F:19,54;Zs:11,11 Szh:57,38;Só:3,5;Cuk:0,2	Brokkoli krémleves 🍲 Leves gyöngy Göngyölt csirkemell 🍲 Burgonyapüré 🍲 Vegyes zöldségköret Alma	2dl 8g 60g 170g 20g 20g Kcal:665,2;F:22,04;Zs:31,36 Szh:72,36;Só:2,8;Cuk:10
Uzsonna	Löncs fv. Sajtos kifli 🍞 póréhagyma	20g 30g 30g Kcal:157,1;F:7 Zs:7,3;Szh:13,09; Só:0,49;	Delma light 🍌 Korpás kenyér 🍞 Hónapos retek	10g 50g 30g Kcal:181,3;F:7,24 Zs:4,77;Szh:26,3 Só:0,18	Csirkemell sonka Korpás zsemle 🍞 uborka	10g 40g 20g Kcal:118,3;F:5;Zs:1,4 Szh:20,5;Só:0,26;Cuk:9,	Sertés májkrém f.kenyér 🍞 paradicsom	10g 60 g 30g Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8; Szh:36,66;Só:0,39	Szilvás rudi 🍌	100g Kcal:275,7;F:6,17;Zs:5,38; Szh:45,42;Só:0,42;Cuk:19
Összesen tápérték	Kcal:1042;F:37,2 Zs:47,13;Szh:113,73 Só:2,482;Cuk:22		Kcal:937,7;F:34,68 Zs:35,74;Szh:116,42 Só:2,21;Cuk:20,19		Kcal:1032,6;F:46,04; Zs:29,2;Szh:140,12;Só 4,35: Cuk:21,1		Kcal:881,38;F:37,18;Zs:26,8; Szh:119,35;Só:3,936;Cuk:0,2		Kcal:1132,2;F:33,06;Zs:39,8; Szh:152,68;Só:3,64;Cuk:36	

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🌿szója 🍞glutén 🍳tojás 🍌laktóz 🍷kn-dioxidok s szulfidok 🌰szezámmag 🍷mustár

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap – Iskola

2017. március 27 - 2017. március 31.

13. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Tojáskrém 🍳 Magvas kenyér 🍞 Kcal:253;F:9,73; Zs:8,73;Szh:32,88; Só:0,42;	30g 80g	Fonott kalács 🍞 Kcal:367;F:8,3; Zs:9,6;Szh:53,7;Só:0,045;Cuk:20	80g	Burgonyás pogácsa 🍞 Kcal:221,7;F:9,69; Zs:8,02;Szh:26,47; Só:0,57;	100g	Hot-dog 🍔 Kcal:154;F:5,1; Zs:1,25;Szh:29;Só:0,07	50g	Szendvics 🍔 Kcal:221,6;F:6,94; Zs:5,72;Szh:34,35; Só:0,5;	80g
Ebéd	Rántott bableves 🍲 Túrós tészta 🍝 Alma 🍏 Kcall:861,9;F:28,4; Zs:44,3;Szh:87; Só:2,44;Cuk:20	3dl 220g 30g	Tarhonya leves 🍲 Székelykáposzta 🍲 f. kenyér 🍞 Kcal:607,76;F:24,18; Zs:31,55;Szh:56,55; Só:3;Cuk:6,4	3dl 250g 80g	Reszelt tésztaleves 🍲 Lecsós csirkemáj Kukoricásrizs Meggybefőtt Kcal:925,62;F:42,68; Zs:31,18;Szh:117,38; Só:4,8;Cuk:7	3dl 80g 250g 50g	Kertészleves Sárgaborsó főzelék 🍲 Pulykapörkölt f. kenyér 🍞 Almás rétes 🍰 Kcal:582,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,5;Cuk:0,6	3dl 250g 80g 50g 50g	Brokkoli krémleves Leves gyöngy 🍲 Göngyölt csirkemell 🍗 Burgonyapüré 🍲 Vegyes zöldségekörlet Alma 🍏 Kcal:771,8;F:25,44; Zs:36,86;Szh:83,36; Só:3,5;Cuk:10	3dl 80g 250g 30g 30g
Uzsonna	Löncs fv. Sajtos kifli 🍞 póréhagyma Kcal:276,1;F:12,41; Zs11,49;Szh:26,04; Só:0,84;	30g 60g 50g	Delma light 🍌 Korpás kenyér 🍞 Hónapos retek Kcal:258;F:11,43; Zs:6,89;Szh:36,02; Só:0,27	10g 70g 20g	Csirkemell sonka Korpás zsemle 🍞 Uborka Kcal:221,1;F:9,8; Zs:2,88;Szh:37,5; Só:0,52;Cuk:9,1	20g 70g 30g	Sertés májkrém f. kenyér 🍞 paradicsom Kcal:297,8;F:9,83; Zs:9,09;Szh:42,68; Só:0,47	20g 80g 50g	SZILVÁS RUDI Kcal:355,2;F:7,44; Zs:10,38;Szh:50,83; Só,5;Cuk:19	80g
Összesen tápérték	Kcal:1391;F:50,54; Zs:64,52;Szh:145,92 Só:3,7;Cuk:20		Kcal:1232,7;F:43,91 Zs:48,04;Szh:146,27 Só:3,315;Cuk:26,4		Kcal:1368,42;F:62,17; Zs:42;Szh:181,35;Só:5,89; Cuk:16,1		Kcal:1034,6;F:40,87;Zs:29,64; Szh:147,88;Só:6,04;Cuk:0,6		Kcal:1348,6;F:39,82;Zs:52,96 Szh:168,54;Só:4,5;Cuk:29	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🌿szója 🍳glutén 🍳tojás 🍌laktóz 🍷kn-dioxidok s szulfidok 🍲szezámmag 🍷mustár

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. március 27- 2017. március 31.

13. hét/3

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Diétás étkezést nem biztosítunk!

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Rántott bab-leves 🍲	5dl	Tarhonya leves 🍲	5dl	Reszelt tésztaleves 🍲	5dl	Kertészleves	5dl	Brokkoli krémleves 🍲	5dl
	Túrós tészta 🍲	270g	Székelykáposzta 🍲	270g	Lecsós csirkemáj	120g	Sárgaborsó főzelék 🍲	270g	Göngyölt csirkemell 🍲	120g
	Alma	60g	f.kenyér 🍞	80g	Kukoricásrizs	270g	Pulykapörkölt	120g	Burgonyapüré 🍲	270g
					Meggybefőtt	50g	f. kenyér 🍞	50g	Vegyes zöldségköret	50g
							Almás rétes 🍲	50g	Alma	30g
Összesen tápérték	Kcal:985,9;F:32; Zs:51,6;Szh:98 Só:3,463;Cuk:22		Kcal:718,4;F:28,08 Zs:36,35;Szh:66,55 Só:4;Cuk:6,4;		Kcal:1040,3;F:48,68 Zs:37,28 Szh:126,38;Só:7,4; Cuk:9		Kcal:712,4;F:32,6;Zs:23,75; Szh:86,8;Só:7,5; Cuk:0,8		Kcal:1151,2;F:33,88;Zs:57,12 Szh:116,72;Só:4,8;Cuk:20	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

🌱szója 🍷glutén 🍳tojás 🥛laktóz 🟣kn-dioxidok s szulfidok 🌰szezámmag 🌰mustár