

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. május 29 - 2017. június 02.

22. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Virslif. kenyér Tea	30g 60g 150ml	Pizzás csiga Tej	50g 2dl	Kópé felv. Magvas kenyér paradicsom kakaó	20g 60g 30g 2dl	Szendvics tea	70g 1,5dl	Tükörtojás Szezámagos zsemle limonádé	40g 30g 1,5dl
	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	Gulyásleves f. kenyér	2dl	Reszelt tésztaleves Paradicsomos káposzta s. pörkölt f. kenyér	2dl 150g 60g 60g	Zöldség leves Tészta	2dl 8g	Karfiolleves Tészta	2dl 8g	Zöldbableves F kenyér	2dl 60g
	Mákos tészta Alma	150g 30g	Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2; Cuk:1	Sertés rizottó Vegyes vágott Alma	200g 30g 30g	Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;	Pusztapörkölt Tészta fejes saláta	60g 160g 30g	Göngyölt hús Hagymás burgonya Savanyú	60g 200g 30g
	Kcal:647,7;F:23,52, Zs:25,7;Szh:80,6 Só:1,5;Cuk:20		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: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	Sajtkrém fehér kenyér Tv paprika	20g 60 g 30g	Zala felvágott barna kenyér uborka banán	20 g 60 g 30g 30g	Korpás kifli Multi vitaminos ráma pritaminpaprika	30g 10g 30g	Lekváros bukta	60 g	Sajtkrém magvas croissant	50g
	Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,88;Szh:27,99; Só:0,43;		Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,6 Szh:27,43;Só:0,56;	Kcal:205,7;F:7,25;Zs:7,56; Szh:26,15 Só:0,76		Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,6 Szh:27,43;Só:0,56;				
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 orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha





Étlap - Iskola

2017. május 29 - 2017. június 02.

22. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Virslif. kenyér  Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,42; Só:0,13;	30g 80g	Pizzás csiga 	80 g	Kópé felv. Magvas kenyér paradicsom  Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7	25g 80g 50g	Szendvics  Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,61;Szh:32,88;	80g	Tükörtojás Szezámagos zsemle  Kcal:193,8;F:8,4; Zs:3;Szh:32,58; Só:0,2;	40g 56g
Ebéd	Gulyásleves f. kenyér 	3dl 60g	Reszelt tésztaleves  Paradicsomos káposzta s. pörkölt f. kenyér 	3dl 250g 80g 60g	Zöldségleves Tészta  Sertés rizottó Vegyes vágott	3dl 10g 250g 30 g	Karfiolleves Tészta  Pusztapörkölt Tészta Fejes saláta 	3dl 10g 80g 180g 30g	Zöldbableves f. kenyér  Göngyölt hús Hagymás burgonya Savanyú 	3dl 80g 300g 50g
Uzsonna	Sajtkrém fehér kenyér Tv paprika  Kcal:234,3;F:10,37; Zs5,58;Szh:34,33; Só:0,52	20g 80g 50g	Zala felv. felvágott barna kenyér banán uborka 	30g 80g 50g 30g	Korpás kifli multivit.ráma pritamin paprika 	60g 10g 50g	Lekváros bukta  Kcal:2703;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95	80 g	Sajtkrémes magvas croissant  Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79;Cuk:20,7	100g
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 szulfitok  laktóz  szezámag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. május 29 - 2017. június 02.

22. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Gulyásleves f. kenyér 🍞	5dl 60g	Reszelt tésztaleves 🍞🍞🍞 Paradicsomos káposzta 🍅 s. pörkölt f. kenyér	5dl 270g 120g 50g	Zöldségleves 🍷 Tészta 🍞🍞	5dl 12g	Karfiolleves Tészta 🍞🍞	5dl 12g	Zöldbableves 🍷 f. kenyér 🍞	5dl 80g
	Mákos tészta 🍞🍞 Alma	270g 50g			Sertés rizottó Vegyes vágott Narancs	4dl 120g 80g	Pusztapörkölt Tészta 🍞🍞 Fejes saláta	120g 270g 50g	Göngyölt hús 🍞 Hagymás burgonya savanyú	120g 270g 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 🍷 szezámag 🍷 szója