
































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Óvoda

2017. augusztus 14 - 2017. augusztus 18.

33.hét/1

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|-------------------|--|--------------------|--|----------------------------------|---|--------------------------|---|----------------------------------|---|--------------------------|
| Tízórai óvoda | Bundás kenyér  Tea Kcal:192,9;F:7,75; Zs:1,04;Szh:37,15 Só:0,32;Cuk:7 | 60g 2dl | Párizsi fv.  Vizes zsemle  TV paprika,tej  Kcal:369,7;F:14,95; Zs:10,36Szh:37,45;Só:0, 42Cuk:10,6 | 20g 30g 20g 2,5dl | Sajtos meleg szendvics   tea Kcal:249,7;F:9,69 Zs:8,02;Szh:33,47 Só:0,574;Cuk:7,12 | 30g 2dl | Lángos  tea Kcal:192,9; F:7,75;Zs:1,23 Szh:37,15;Só: 0,42;Cuk:7 | 60g 2dl | Szez.zsemle  Sajtkrém  Uborka,tej  Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,12 Szh:33,83;Só:0,57;Cuk:7 | 56g 10g 30g 2dl |
| Ebéd | Gombaleves Édes rakott tészta   alma Kcal:589;F:19,95 Zs:26,18;Szh:111,7 Só:1,35;Cuk:15 | 2dl 150g 50g | Habart burgonyaleves   f. kenyér  Bácskai rizses hús Cékla Őszibarack Kcal:741,07;F:22,94 Zs:25,7;Szh:109,15 Só:2,2; Cuk:16,15 | 2dl 60g 150g 30g 30g | Zöldségleves  Tészta   Rakott kelkáposzta  túrós rétes   Kcal:701,47;F:33,3 Zs:29,28;Szh:77 Só 4,61;Cuk:5 | 2dl 8g 200g 30g | Kertészleves Temesvári csirkemell  Petrezs.burgonya  Bolgársaláta szilva Kcal:564,06;F:19,95;ZS:26 Szh:111,75;Só:1,35;Cuk:6,3; | 2dl 60g 160g 50g 50g | Pulykaragu leves Szilváslepeny   nektarin Kcal:549,3;F:19,04;Zs:29,6 Szh:52,72;Só:2,.;Cuk:7 | 2dl 200g 30g |
| Uzsonna | Magvas bagett  Turista fv. uborka Kcal:176,2;F:6,52 Zs:3,28;Szh:27,89 Só:0,55 | 56g 10g 30g | Baconos kifli  Főtt kukorica Kcal:163,5;F:3,49 Zs:5,3Szh:22,6 ;Só:0,03 | 30g 30g | Kakaós csiga   görögdinnye Kcal:119,5;F:2,9;Zs:4,8 Szh:15,85;Só:0,35;Cuk:2 | 50g 30g | Kifli  Kockasajt ivólé Kcal:176,2;F:6,52;Zs:3,28; Szh:27,89 Só:0,52 | 60g 8g 2dl | Olasz fv. Magvas kenyér  Tv paprika Kcal:179,5F:6,95;Zs:4,12 Szh:27,59;Só:0,35; | 10g 50g 30g |
| Összesen tápérték | Kcal:958,1;F:33,22 Zs:30,5;Szh:177,32 Só:2,22;Cuk:22 | | Kcal:1274,27;F:39,38 Zs:39,64;Szh:169,89 Só:3,76;Cuk:33,6 | | Kcal:1070,67;F:45,64; Zs:41,85;Szh:124,88; Só 5,83;Cuk:14,12 | | Kcal:958,1;F:33,77;Zs:30,19; Szh:177,03;Só:2,07;Cuk:13,3 | | Kcal:978,5;F:35,65;Zs:41,41 Szh:114,42;Só:3,9;Cuk:8 | |













Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2017. augusztus 14- 2017. augusztus 18.

Felnőtt

33. hét/2

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | csütörtök | | Péntek | |
|--------------------------|---|------|---|------|--|------|--|------|--|------|
| Ebéd | Gombaleves | 5dl | Habart burgonyaleves  | 5dl | Zöldségleves  | 5dl | Kertészleves | 5dl | Pulykaragu leves | 5 dl |
| | Édes rakott tészta   | 270g | f. kenyér  | 80g | Tészta   | 12g | Temesvári csirkemell | 120g | Szilvaslepény   | 270g |
| | alma | 50g | Bácskai rizses hús | 270g | Rakott kelkáposzta  | 270g | Petrezselymes burgonya | 270g | nektarin | 50g |
| | | | Cékla | 50g | túrós rétes   | 50g | Bolgarsaláta | 50g | | |
| | | | őszibarack | 50g | | | szilva | 50g | | |
| Összesen tápérték | Kcal:885,1;F:43,9; Zs:36;Szh:94 SÓ:6,42;Cuk:22 | | Kcal:1190,87;F:37,44 Zs:39,4;Szh:174,48 SÓ:3,94;Cuk:10,25; | | Kcal:1186,54;F:54,6 Zs:52,8 Szh:125,48;SÓ:8,75;Cuk:9 | | Kcal:885,1;F:43,64;Zs:36; Szh:94;SÓ:5,26;Cuk:12,8 | | Kcal:921,7;F:32,7;Zs:53,39 Szh:78,4;SÓ:7,2;Cuk:14 | |

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámmag  szója




Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2017. augusztus 14- 2017. augusztus 18.

Nyári gyermekétkezés

33. hét/3

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | csütörtök | | Péntek | |
|-------------------|--|-------------|--|--------------------|--|-------------|---|----------------------------|---|-------------|
| Ebéd | Gombaleves | 5dl | Habart burgonyaleves  | 5dl 80g | Zöldségleves  Tészta   | 5dl 12g | Kertészleves | 5dl | Pulykaragu leves | 5 dl |
| | Édes rakott tészta   alma | 270g 50g | f. kenyér  Bácskai rizses hús Cékla őszibarack | 270g 50g 50g | Rakott kelkáposzta  túrós rétes    | 270g 50g | Temesvári csirkemell  Petrezselymes burgonya Bolgársaláta szilva  | 120g 270g 50g 50g | Szilvaslepény   nektarin  | 270g 50g |
| Összesen tápérték | Kcal:885,1;F:43,9; Zs:36;Szh:94 Só:6,42;Cuk:22 | | Kcal:1190,87;F:37,44 Zs:39,4;Szh:174,48 Só:3,94;Cuk:10,25; | | Kcal:1186,54;F:54,6 Zs:52,8 Szh:125,48;Só:8,75;Cuk:9 | | Kcal:885,1;F:43,64;Zs:36; Szh:94;Só:5,26;Cuk:12,8 | | Kcal:921,7;F:32,7;Zs:53,39 Szh:78,4;Só:7,2;Cuk:14 | |

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető