

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Óvoda

2017. augusztus 28 - 2017. szeptember 01.

35. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Zsíros kenyér 🍞 Főtt tojás 🍳 Tea	60g 10g 2dl Kcal:192,9;F:7,75; Zs:1,04;Szh:37,39 Só:0,4;Cuk:7	Kakaós kalács Delma Tej 🥛	60g 10g 2,5dl Kcal:288F:10,95; Zs:7,85;Szh:37,48;Só:0,0 2Cuk:10,6	Kenőmájas Korpás kenyér 🍞 Uborka ivólé	10g 60g 30g 2dl Kcal:253,9;F:7,4 Zs:3,25;Szh:45,66 Só:0,36;	Löncs fv. Szezámgyagos zsemle Tv paprika tejeskávé ☕	20g 56g 30g 2dl Kcal:286,9; F:11,69;Zs:9,28 Szh:13,34;Só: 0,01;Cuk:7	Vizes zsemle 🍞 Ausztria fv. tea	30g 20g 2dl Kcal:257,1;F:9,55;Zs:6,58 Szh:41,25;Só:0,35;Cuk:7
Ebéd	Zöldborsó leves Tészta 🍝 Káposztás tészta alma	2dl 8g 150g 50g Kcal:480,52;F:15,2 Zs:12,9;Szh:76 Só:1,6;Cuk:8	Zöldbab leves 🍲 f. kenyér 🍞 Lecsós szelet Tarhonya 🍝 szőlő	2dl 60g 60g 150g 30g Kcal:654,72;F:28,75 Zs:25;Szh:79 Só:3,248; Cuk:4,078	Karalábé leves Szagatott tészta Majorannás tokány Burgonyapüré 🍲 Savanyú	2dl 8g 60g 200g 30g Kcal:713,89F:30,03 Zs:24,41;Szh:92,93 Só 3,55;Cuk:0,3	Tarhonyaleves 🍲 Burgonyafőzelék 🍲 Sertés pörkölt f. kenyér 🍞	2dl 160g 60g 60g Kcal:657,51;F:32,43; ZS:23,72 Szh:77,3;Só:2,35;Cuk:10	Zöldségleves 🍲 Paradicsomos húsgombóc 🍲 f. kenyér 🍞 őszibarack	2dl 200g 60g 30g Kcal:723,9F:28,55;Zs:19,9 Szh:109,15;Só:3,75,;Cuk:7
Uzsonna	Zala fv. Tejes kifli 🍞 uborka	10g 56g 30g Kcal:98,3;F:6,35 Zs:1,74;Szh:9,83 Só:0,081	Sajtos bagett 🍞 s. párizsi tv paprika	56g 20g 30g Kcal:273;F:6,8 Zs:17,34;Szh:20,4 Só:0,38	Lekváros kenyér 🍞	50g Kcal:130,28F:5,01; Zs:10,5 Szh:17,4;Só:0,12;Cuk:2	Trappista sajt 🍞 Barna kenyér 🍞 paradicsom	20g 60g 30g Kcal:172,5F:7,22;Zs:3,35; Szh:27,51 Só:0,55	Sertés májkrém f. kenyér 🍞 uborka	10g 60g 30g Kcal:154,2;F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;
Összesen tápérték	Kcal:771,72;F:29,3 Zs:15,68;Szh:123,22 Só:2,081;Cuk:15		Kcal:1215,72;F:46,12 Zs:50,9;Szh:136,53 Só:3,76;Cuk:14,6		Kcal:1098,23F:43,27; Zs:28;Szh:155,88; Só 4,03;Cuk:19,3		Kcal:997,91;F:51,34Zs:36,35; Szh:118,18;Só:3,11;Cuk:17		Kcal:1135,2F:42,29;Zs:26,1 Szh:73,85;Só:4,4;Cuk:26	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető






Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2017. augusztus 28 - 2017. szeptember 01

Iskola

35. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	-----		-----		-----		-----		Vizes zsemle  Ausztria fv.	56g 20g
Ebéd	-----		-----		-----		-----		Zöldségleves  Paradicsomos húsgombóc  f. kenyér  őszibarack	3dl 200g 80g 30g
Uzsonna	-----		-----		-----		-----		Sertés májkrém f. kenyér  uborka	10g 80g 30g
Összesen tápérték									Kcal:1135,55F:42,29;Zs:26,19 Szh:73,85;Só:4,4;Cuk:9	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
























 tojás  glutén  kn dioxid s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2017. augusztus 28- 2017. szeptember 01.

Felnőtt

35. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldborsó leves Tészta  	5dl 12g	Zöldbab leves   f. kenyér 	5dl 80g	Karalábé leves Szaggatott tészta 	5dl 12g	Tarhonyaleves    	5dl	Zöldségleves 	5 dl
	Káposztás tészta   alma	270g 50g	Lecsós szelet Tarhonya   szőlő	120g 270g 80g	Majorannás tokány Burgonyapüré   savanyú	120g 270g 50g	Burgonyafőzelék    Sertés pörkölt f. kenyér  nektarin	270g 120g 80g 50g	Paradicsomos húsgombóc  f. kenyér  őszibarack	270g 80g 50g
Összesen tápérték	Kcal:766,95;F:23; Zs:23,9;Szh:115 Só:4;Cuk:12		Kcal:1121,4;F:45,14 Zs:47,2;Szh:128,48 Só:7,2;Cuk:9;		Kcal:1223,93;F:50,24 Zs:45,6 Szh:155,08;Só:7,05;Cuk:0,8		Kcal:1081,4;F:51,7;Zs:43,6; Szh:121;Só:5,26;Cuk:6		Kcal:998,75;F:41,84;Zs:27 Szh:148,4;Só:7,23;Cuk:19	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2017. augusztus 28- 2017. szeptember 01.

Nyári étkezés

35. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldborsó leves Tészta  	5dl 12g	Zöldbab leves   f. kenyér 	5dl 80g	Karalábé leves Szaggatott tészta  	5dl 12g	Tarhonyaleves   	5dl	Zöldségleves 	5 dl
	Káposztás tészta   alma	270g 50g	Lecsós szelet Tarhonya   szőlő	120g 270g 80g	Majorannás tokány Burgonyapüré   savanyú	120g 270g 50g	Burgonyafőzelék   	270g	Paradicsomos húsgombóc  f. kenyér  őszibarack	270g 80g 50g
Összesen tápérték	Kcal:766,95;F:23; Zs:23,9;Szh:115 Só:4;Cuk:12		Kcal:1121,4;F:45,14 Zs:47,2;Szh:128,48 Só:7,2;Cuk:9;		Kcal:1223,93;F:50,24 Zs:45,6 Szh:155,08;Só:7,05;Cuk:0,8		Kcal:1081,4;F:51,7;Zs:43,6; Szh:121;Só:5,26;Cuk:6		Kcal:998,75;F:41,84;Zs:27 Szh:148,4;Só:7,23;Cuk:19	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető