


























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap- Óvoda

2018. június 25 – 2018. június 29.

26. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Vaj  Zala fv. f. kenyér  uborka tea Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7	10g 20g 50g 150ml	Lecsó f. kenyér  tea Kcal:243;F:9,6; Zs:8,7;Szh:29,7;Cuk:10	50g 50g 2dl	Meleg szendvics   Limonádé Kcal:240,5;F:4,88 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:22,05	60g 2dl	Párizsik rém Korpás kenyér  Paradicsom tej Kcal:219,6;F:3,94;Zs:10,5 Szh:25,6;Só:0,5	10g 50g 30g 2dl	-----	
Ebéd	Húsgombóc leves  Grízes tészta  Alma Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42;	2dl 150g 30g	Palóclevés  Teljes kiőrlésű kenyér Kakaós csiga   őszibarack Kcal:586,58;F:30,69 Zs:14,18;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46	2dl 50g 50g 50g	Karalábé leves Borsos marhatokány Tésztaköret  Kovászos uborka Kcal:535,5;F:20,55 Zs:19,38;Szh:69,65 Só 3,88;Cuk:9,14	2dl 60g 200g 30g	Zöldségleves  Tészta   Zöldborsófőzelék  Tükörtojás  f. kenyér almás rétes  Kcal:548,3;F:26,82; Zs:19,7;Szh:66,57; Só:2,72;Cuk:3,078	2dl 8g 200g 40g 60g 50g	Z Á R V A	
Uzsonna	Delma light  vizes zsemle  paradicsom Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1	10g 30g 30g	felvágott f. kenyér  Kcal:176,1;F:6,62 Zs:3,06;Szh:2,94 Só:0,45	20g 50g	Ausztria fv. Sajtos kifli   Kcal:98,3;F:6,35;Zs:3,54 Szh:9,89;Só:0,131;	20g 50g	Trappista sajt  kifli  Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02; Szh:33,47; Só:0,57	20g 30g	-----	
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1		Kcal:1005,68;F:46,91 Zs:25,94;Szh:117,51 Só:4,8;Cuk:22,06		Kcal:874,3;F:31,78; Zs:25,1;Szh:128,59;Só 4,471; Cuk:31,19		Kcal:1017,6;F:40,43; Zs:38,22;Szh:125,64;Só:3,79 Cuk:8,078			

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. június 25 - 2018. június 29.

26. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Húsgombóc leves 🍲	5dl	Palócleves 🍲 Teljes kiőrlésű kenyér	5dl 50g	Karalábé leves	5dl	Zöldségleves 🍲 Tészta 🍲	5dl 12g	Barack leves	5dl
	Grízes tészta 🍲 Alma	270g 50g	Kakaós csiga 🍲 őszibarack	200g 50g	Borsos marhatokány Tésztaköret 🍲 Kovászos uborka	120g 270g 50g	Zöldborsófőzelék 🍲 Tükörtojás 🍲 f. kenyér almás rétes 🍲	270g 80g 50g 100g	Csirkemell édes savanyú mártásban Pirított burgonya savanyú	120g 270g 30g
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47,4; Zs:37,9;Szh:110 Só:4,022;		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7,72;Cuk:25,1;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:18,28		Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,2; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14		Kcal:1000;F:40;Zs:46;Szh 112;Só 2;Cuk:14	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍲 glutén 🍲 kn dioxidok s szulfitok 🍲 laktóz 🍲 szezám-mag 🍲 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap – nyári gyermekétkezés

2018. június 25- 2018. június 29.

26. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Húsgombóc leves 🍲	5dl	Palócleves 🍲 Teljes kiőrlésű kenyér	5dl 50g	Karalábé leves	5dl	Zöldségleves 🍲 Tészta 🍲	5dl 12g	Barackleves	5dl
	Dejós tészta 🍲 Alma 🍏	270g 50g	Kakaós csiga 🍲 őszibarack 🍎	200g 50g	Borsos marhatokány Tésztaköret 🍲 Kovászos uborka	120g 270g 50g	Zöldborsófőzelék 🍲 Tükörtojás 🍲 f. kenyér almás rétes 🍲	270g 80g 50g 100g	Csirkemell édes savanyú mártással Pirított burgonya Savanyú nektarin	120g 270g 50g 50g
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47,4; Zs:37,9;Szh:110 Só:4,022;		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7,72;Cuk:25,1;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:18,28		Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,2; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14		Kcal:1000;F:40;Zs:46;Szh 112;Só 2;Cuk:14	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍲 glutén 🍷 kn dioxid s szulfidok 🍲 laktóz 🍲 szesámmag 🍲 szója