

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. július 30 - 2018. augusztus 03.

Óvoda

31.hét/1

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai óvoda	-----	-----	Vizes zsemle Delma light s. párizsi kakaó Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7	30g 10g 20g 2dl Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;;Cuk:7	Pizza Limonádé 30g 2dl Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7
Ebéd	-----	-----	Káposztagyulás f. kenyér Meggyes rétes Szilva 2dl 60g 100g 30g Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;	Zöldségleves Tököfzelék s. pörkölt f. kenyér 2dl 160g 60g 60g Kcal:584,7;F:24,1;ZS:20,9 Szh:75;Só:1,3;	Zöldbableves f. kenyér Tavaszi csirkemell Petrezselymes burgonya Savanyú uborka 2dl 60g 60g 200g 30g Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;
Uzsonna	-----	-----	Kenőmájas F. kenyér Tv paprika 10g 60g 30g Kcal:219,5;F:9,02;Zs:7,3 Szh:27,54;Só:0,02;	Görögdinnye 60g Kcal:205,7;F:7,25;Zs:7,56; Szh:26,15 Só:0,76	Vajkrém Szezámagos zsemle uborka 10g 50g 30g Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,65; Szh:27,43;Só:0,56;Cuk:12,4
Összesen tápérték			Kcal:1291,76;F:55,22; Zs:45,93;Szh:160,44; Só 3,46;Cuk:7	Kcal:1007,1;F:37,74Zs: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 orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

- tojás glutén kn dioxid s szulfidok laktóz szezámag szója















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. július 30- 2018. augusztus 03.

Felnőtt






31. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zsengés bableves 	5dl	Csontleves 	5dl	Káposztagulyás  f. kenyér 	5dl 80g	Zöldségleves 	5dl	Zöldbableves  f. kenyér 	5 dl 80g
	Burgonyás tészta  Főtt kukorica 	270g 50g	Zöldborsós sertés ragu Rizs Őszibarack	120g 270g 50g	Meggyes rétes  Szilva	100g 50g	Tökfőzelék  s. pörkölt  f. kenyér 	270g 120g 50g 100g	Tavaszi csirkemell Petrezselymes burgonya  Savanyú uborka	120g 270g 50g
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 orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

• tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója












Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap






2018. július 30- 2018. augusztus 03.

Nyári gyermekétkezés

31. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zsengés bableves 	5dl	Csontleves 	5dl	Káposztagulyás  f. kenyér 	5dl 80g	Zöldségleves 	5dl	Zöldbableves  f. kenyér 	5 dl 80g
	Burgonyás tészta  Főtt kukorica	270g 50g	Zöldborsós sertés ragu Rizs Őszibarack	120g 270g 50g	Meggyes rétes Szilva	100g 50g	Kelkáposzta főzelék  s. pörkölt f. kenyér 	270g 120g 50g 100g	Tavaszi csirkemell Petrezselymes burgonya  Savanyú uborka	120g 270g 50g
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 dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója