

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**
Óvoda

2018. augusztus 27 - 2018. augusztus 31.

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	Trappista sajt 🧀 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. Szezámagos 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 🍝 Dejós 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 Szaggatott 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 🍲 Szemes babfőzelék 🍲 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 orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

• tojás 🍳 glutén 🍷 kn dioxik s szulfítok 🧀 laktóz 🥛 szezámag 🌱 szója 🌱

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. augusztus 27- 2018. augusztus 31.

Felnőtt






35. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldborsó leves	5dl	Zöldbab leves  	5dl	Karalábé leves	5dl	Tarhonyaleves  	5dl	Zöldségleves 	5 dl
	Tészta  	12g	f. kenyér 	80g	Szaggatott tészta 	12g				
	Dejós tészta  	270g	Lecsós szelet	120g	Majorannás tokány	120g	Szemes babfőzelék   	270g	Paradicsomos húsgombóc 	270g
	alma	50g	Tarhonya  	270g	Burgonyapüré  	270g	Sertés pörkölt	120g	f. kenyér 	80g
			szőlő	80g	savanyú	50g	f. kenyér 	80g	őszibarack	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 orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

- tojás  glutén  kén dioxidok s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2018. augusztus 27- 2018. augusztus 31.

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
	Dejós tészta 🍷🍷 alma	270g 50g	Lecsós szelet Tarhonya 🍷🍷 szőlő	120g 270g 80g	Majorannás tokány Burgonyapüré 🍷🍷 savanyú	120g 270g 50g	Szemes babfőzelék 🍷🍷🍷 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

- tojás 🍷 glutén 🍷 kn dioxid s szulfidok 🍷 laktóz 🍷 szezám-mag 🍷 szója 🍷