



































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. április 03 - 2017. április 07.

14. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Tükörtojás  f. kenyér  Tea	40g 60g 150ml	Párizsi krém f. kenyér  Kakaó 	10g 60g 2dl	Zöldséges kifli  Tej 	50g 2dl	Meleg szendvics  tea	70g 1,5dl	Hamburger  Ivólé 100%	60g 2dl
	Kcal:263,1;F:11,46; Zs:10,3;Szh:30,4; Só:0,11;Cuk:7		Kcal:288;F:10,95; Zs:9,65;Szh:37,45;Só:0, 42Cuk:20,6		Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7		Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;;Cuk:7		Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7	
Ebéd	Gulyásleves  f. kenyér  Mákos tészta  Alma	2dl 150g 30g	Gomba leves  Paradicsomos hús gombóc  f. kenyér 	2dl 150g 60g	Habart burgonyaleves  f. kenyér  Bácskai rizses hús Fejes saláta	2dl 50g 200g 30g	Zöldborsó leves Tészta  Párizsi sertés szelet  Hagymás burgonya  Savanyú	2dl 8g 60 g 160g 30g	Májgaluska leves Lencsefőzelék  s. pörkölt f. kenyér 	2dl 200g 60g 50g
	Kcal:647,7;F:23,52, ;Zs:25,7;Szh:80,6 Só:1,5;Cuk:20		Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2; Cuk:1		Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;		Kcal:584,7;F:24,1;ZS.20,9 Szh:75;Só:1,3;		Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;	
Uzsonna	Delma light  Vizes zsemle  Hónapos retek	10g 30g 20g	Zala felvágott barna kenyér  uborka banán	20 g 60 g 30g 30g	Kenőmájas f. kenyér  TV paprika	10 g 50g 30g	Fokhagymás stangli  Kocka sajt  Alma	50 g 17g 20g	Sóspercec 	50g
	Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,88;Szh:27,99; Só:0,43;		Kcal:190,7;F:7,49 Zs:5,52;Szh:26,72 ;Só:0,62		Kcal:219,5;F:9,02;Zs:7,3 Szh:27,54;Só:0,02;		Kcal:205,7;F:7,25;Zs:7,56; Szh:26,15 Só:0,76		Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,65; Szh:27,43;Só:0,56;Cuk:12,4	
Összesen tápérték	Kcal:1091,5;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,04;Cuk:27		Kcal:922,27;F:44,38 Zs:29,87;Szh:115,89 Só:4,24;Cuk:21,6		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 dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Iskola

2017. április 03 -2017. április 07.

14. hét/2

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek				
Tízórai iskola	-----	Párizsi krém f. kenyér Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10	20g 60g	Zöldséges kifli Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7	100g	Meleg szendvics Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,61;Szh:32,88;	80 g	Hamburger Kcal:193,8;F:8,4; Zs:3;Szh:32,58,;Só:0,2;	80g
Ebéd	Z Á R V A	Gomba leves Paradicsomos húsgombóc f. kenyér Kcal:697,6;F:38,2; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;Cuk:1,7	3dl 250g 60g	Habart burgonyaleves f. kenyér Bácskai rizses hús Fejes saláta Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;	3dl 50g 250g 30 g	Zöldborsó leves Tészta Párizsi sertés szelet Hagymás burgonya savanyú Kcal:818;F:32,2; Zs:29,5;Szh:106; Só:2,1;	3dl 10g 80g 180g 30g	Májgaluskaleves Lencsefőzelék s. pörkölt f. kenyér Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,6	3dl 300g 80g 50g
Uzsonna	-----	Zala felv. felvágott barna kenyér banán uborka Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9	20 g 80 g 50g 30g	Kenőmájás f. kenyér TV paprika Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03	10 g 50g 30g	Fokhagymás stangli Sajtkrém alma Kcal:2703;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95	100g 10g 30g	Sóspercc Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79;Cuk:20,7	100g
Összesen tápérték	-----	Kcal:1134;F:52,39 Zs:39,99;Szh:138,37 Só:5,17;Cuk:11,7		Kcal:1495,4;F:64,49; Zs:59,88;Szh:170,84; Só:4,65:		Kcal:1333,1;F:50,17;Zs:49,21; Szh:170,26;Só:3,05;		Kcal:1419,1;F:47,95;Zs:62,95 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:20,7	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszervezető

tojás glutén kn dioxid s szulfidok laktóz szesám mag szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. április 03 - 2017. április 07.

14. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Gulyásleves  f. kenyér 	5dl 80g	Gombaleves	5dl	Habart burgonyaleves  f. kenyér 	5dl 80g	Zöldborsó leves Tészta  	5dl 12g	Májgaluska leves 	5dl
	Mákos tészta   Alma	270g 50g	Paradicsomos húsgombóc   f. kenyér	270g 50g	Bácskai rizses hús Fejes saláta	270g 80g	Párizsi sertés szelet   Hagymás burgonya  savanyú	120g 270g 50g	Lencsefőzelék   s. pörkölt f. kenyér 	270g 80g 80g
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