

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. június 12 - 2017. június 16.

24. hét/1
















	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Sertés párizsis kenyér 🍞 Tea	60g 150ml	Müzli Tej 🍵	60g 2,5dl	Kópé felv. Magvas kenyér 🍞 paradicsom kakaó 🍫	20g 60g 30g 2dl	-----		Sajtkrém 🍞 Barna kenyér 🍞 ivólé	10g 60g 2dl
Ebéd	Kelkáposzta leves 🍲 Túrógombóc 🍲 Alma	2dl 150g 30g	Karfiol leves Olaszos csirkecomb Párolt rizs savanyú	2dl 60g 150g 60g	Jókai bableves 🍲 f. kenyér Lekváros bukta 🍞	2dl 8g 200g	Z Á R V A		Marhahúsleves Tészta 🍲	2dl 8g
Uzsonna	Delma light 🍷 Szezámagos zsemle 🍞 Tv paprika	20g 60g 30g	Zala felvágott barna kenyér 🍞 uborka banán	20g 60g 30g 30g	Májkrémes kenyér 🍞 Uborka	60g 10g	-----		Csemege fv. Hosszú zsemle 🍞 cseresznye	10g 30g 30g
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: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

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Iskola

2017. június 12 – 2017. június 16.

24. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Sertés párizsis kenyér 	80g Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,42; Só:0,13;	Kakaós csiga 	80g Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10	Kópé felv. Magvas kenyér  paradicsom	25g 80g 50g Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7	-----		-----	
Ebéd	Kelkáposzta leves  Túrógombóc   Alma	3dl 220g 50g Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:28,48	Karfiol leves Olaszos csirkecomb Párolt rizs savanyú	3dl 80g 250g 30g Kcal:697,6;F:38,2; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;Cuk:1,7	Jókai bableves  f. kenyér  Lekváros bukta   	3dl 10g 250g Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;	Z Á R V A		NYÁRI SZÜNET	
Uzsonna	Delma light  Szezámagos zsemle  Tv paprika	20g 80g 50g Kcal:234,3;F:10,37; Zs5,58;Szh:34,33; Só:0,52	Zala felv. felvágott barna kenyér  banán uborka	30g 80g 50g 30g Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9	Májkrémes kenyér  uborka	60 g 20g Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03	-----		-----	
Összesen tápérték	Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58;Szh:164,75 Só:2,85;Cuk28,48		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:					

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető



 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. június 12 - 2017. június 16.




24. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Kelkáposzta leves 	5dl	Karfiol leves	5dl	Jókai bableves f. kenyér	5dl 80g	Z Á R V A		Marhahús leves	5dl
	Túró gombóc  Alma 	270g 50g	Olaszos csirkecomb Párolt rizs savanyú	120g 270g 50g	Lekváros bukta 	250g			Sült csirkemell	120g
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: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  szulfidok s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha *Étlap - Nyári gyermekétkeztetés*

2017. június 12 - 2017. június 16.

24. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	-----		-----		-----		Z Á R V A		Marhahús leves Tészta	5dl 12g
Összesen tápérték									Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,5 Szh:100;Só:6;	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető