




















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Óvoda

2017. július 31 - 2017. augusztus 04.

31.hét/1

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai óvoda	-----	Kakaós kalács  Tej  30g 2,5dl Kcal:288;F:10,95; Zs:9,65Szh:37,45;Só:0, 42Cuk:20,6	Vizes zsemle  Delma light s. párizsi kakaó  30g 10g 20g 2dl Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7	Virslif. kenyér  tea 30g 60g 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	-----	Csontleves  Zöldborsós sertés ragu Rizs Őszibarack 2dl 60g 150g 30g Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2; Cuk:1	Káposztagyulás  f. kenyér  Tejbegríz  Szilva 2dl 60g 200g 30g Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;	Zöldségleves Kelkáposzta főzelék   s. pörkölt f. kenyér  Meggyes rétes  2dl 160g 60g 60g 50g Kcal:584,7;F:24,1;ZS.20,9 Szh:75;Só:1,3;	Zöldbableves  f. kenyér  Tavaszi csirkemell Petrezselymes burgonya  Savanyú uborka alma 2dl 60g 60g 200g 30g 30g Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;
Uzsonna	-----	Sajtos stangli  Olasz fv. uborka 30g 20g 30g Kcal:190,7;F:7,49 Zs.5,52;Szh:26,72 ;Só:0,62	Sertés májkrém 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: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
élelmészvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Felnőtt

2017. július 31- 2017. augusztus 04.

31. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldséges 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	Tejbegríz  Szilva	270g 50g	Kelkáposzta főzelék  s. pörkölt f. kenyér  Meggyes rétes 	270g 120g 50g 100g	Tavaszi csirkemell Petrezselymes burgonya  Savanyú uborka alma	120g 270g 50g 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















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2017. július 31- 2017. augusztus 04.

Nyári gyermekétkezés

31. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldséges 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	Tejbegríz  Szilva	270g 50g	Kelkáposzta főzelék  s. pörkölt f. kenyér  Meggyes rétes 	270g 120g 50g 100g	Tavaszi csirkemell Petrezselymes burgonya  Savanyú uborka alma	120g 270g 50g 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