

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Óvoda

2017. augusztus 07 - 2017. augusztus 11.

32.hét/1

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Tízórai óvoda | S párizsi Delma Lig f. kenyér tea Kcal:259;F:8,35; Zs:9,78;Szh:33,15 Só:0,42;Cuk:7 | 10g 10g 60g 2dl | Fonott kalács tej Kcal:288;F:10,95; Zs:9,65Szh:37,45;Só:0,4 2Cuk:20,6 | 30g 2,5dl | Fahéjas kifli Ivólé Kcal:123,4;F:33,9 Zs:2,31;Szh:21,64 Só:0,02;Cuk:7,12 | 30g 2dl | Zsíros kenyér Főtt tojás Lilahagyma tea Kcal:225,6; F:5,44;Zs:2,23 Szh:33,15;Só: 0,42;Cuk:7 | 60g 20g 5g 2dl | Sajtkrém Barna kenyér karamellás tej Kcal:319,2;F:12,5;Zs:6,12 Szh:51,83;Só:0,43;Cuk:25 | 10g 60g 2dl |
| Ebéd | Lencsegulyás f. kenyér Mákos tészta Főtt kukorica Kcal:691,6;F:24,8 Zs:29,9;Szh:81 Só:2,43;Cuk:15 | 2dl 60g 150g 50g | Májgaluska leves Sárgaborsó főzelék s. pörkölt f. kenyér őszibarack Kcal:559,57;F:22,94 Zs:25,7;Szh:60,72 Só:2,2; Cuk:6,15 | 2dl 150g 60g 60g 30g | Húsleves Tészta Göngyölt hús Burgonyapüré Uborkasaláta nektarin Kcal:600,41;F:31,3 Zs:20,4;Szh:77 Só 3,61;Cuk:5 | 2dl 8g 60g 200g 30g 30g | Tojásleves f. kenyér Sült csirkecomb Zöldborsós rizs Savanyú Almás rétes Kcal:564,06;F:25,43;ZS:14 Szh:81,93;Só:02,65;Cuk:6,3; | 2dl 60g 60g 160g 50g 50g | Babgulyás f. kenyér Túrósbatyu alma Kcal:710,6;F:24,7;Zs:21,6 Szh:105;Só:2,;Cuk:7 | 2dl 60g 200g 30g |
| Uzsonna | Magvas bagett Turista fv. Kcal:167,2;F:8,76 Zs:6,55;Szh:32,17 Só:0,65 | 56g 10g 30g | Tejes kifli Magyaros vajkrém Tv paprika Kcal:221,7;F:4,49 Zs:13,52;Szh:19,72 ;Só:0,03 | 30g 10g 30g | Trappista sajt Vizes zsemle paradicsom Kcal:92,64;F:8,95;Zs:5,8 Szh:20,24;Só:0,2; | 10g 56g 30g | Pizzás csiga sárgadinnye Kcal:119,5;F:2,9;Zs:4,55; Szh:15,85 Cuk:2 | 60g 30g | Olasz fv. Sajtos kifli Tv paprika Kcal:269,7;F:7,81;Zs:7,36; Szh:27,43;Só:0,56; | 10g 50g 30g |
| Összesen tápérték | Kcal:1117,8;F:41,91 Zs:46,23;Szh:146,32 Só:3,5;Cuk:22 | | Kcal:1068,27;F:37,38 Zs:48,87;Szh:115,89 Só:2,24;Cuk:33,6 | | Kcal:816,5;F:39,95; Zs:28,57;Szh:118,88; Só 3,83;Cuk:17 | | Kcal:909,16;F:33,77;Zs:21,19; Szh:130,3;Só:3,07;Cuk:15,3 | | Kcal:1299,5;F:45,01;Zs:34,41 Szh:184,42;Só:2,9;Cuk:32 | |



















Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszevezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2017. augusztus 07- 2017. augusztus 11.

Felnőtt

32. hét/2

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | csütörtök | | Péntek | |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Ebéd | Lencsegulyás f. kenyér  | 5dl | Májgaluska leves  | 5dl | Húsleves Tészta   | 5dl 80g | Tojásleves   f. kenyér  | 5dl | Babgulyás  f. kenyér  | 5 dl 80g |
| | Mákos tészta   | 270g | Sárgaborsó főzelék  | 120g | Göngyölt hús  Burgonyapüré  | 270g 50g | Zöldborsós rizs Savanyú Almás rétes  | 270g 120g 50g 100g | Túrósbatyu   alma  | 120g 270g 50g 50g |
| Összesen tápérték | Kcal:1111,4;F:38,9; Zs:50;Szh:126 Só:4,42;Cuk:22 | | Kcal:979,9;F:37,44 Zs:46,8;Szh:104,48 Só:5,4;Cuk:10,25; | | Kcal:943,09;F:42,6 Zs:36,3 Szh:110;Só:7,75;Cuk:9 | | Kcal:958,69;F:43,64;Zs:25,9; Szh:140,08;Só:5,26;Cuk:12,8 | | Kcal:1083,49;F:38,7;Zs:38,39 Szh:150;Só:3,2;Cuk:14 | |

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető



















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2017. augusztus 07- 2017. augusztus 11.

Nyári gyermekétkezés

32. hét/3

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | csütörtök | | Péntek | |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Ebéd | Lencsegulyás f. kenyér  | 5dl | Májgaluska leves  | 5dl | Húsleves Tészta   | 5dl 80g | Tojásleves   f. kenyér  | 5dl | Babgulyás  f. kenyér  | 5 dl 80g |
| | Mákos tészta   | 270g | Sárgaborsó főzelék  | 120g | Göngyölt hús  Burgonyapüré  | 270g 50g | Zöldborsós rizs Savanyú Almás rétes  | 270g 120g 50g 100g | Túrósbatyu   alma  | 120g 270g 50g 50g |
| Összesen tápérték | Kcal:1111,4;F:38,9; Zs:50;Szh:126 Só:4,42;Cuk:22 | | Kcal:979,9;F:37,44 Zs:46,8;Szh:104,48 Só:5,4;Cuk:10,25; | | Kcal:943,09;F:42,6 Zs:36,3 Szh:110;Só:7,75;Cuk:9 | | Kcal:958,69;F:43,64;Zs:25,9; Szh:140,08;Só:5,26;Cuk:12,8 | | Kcal:1083,49;F:38,7;Zs:38,39 Szh:150;Só:3,2;Cuk:14 | |

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető