
































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Óvoda

2018. április 09- 2018. április 13.

15. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Hagymás meleg szendvics   Tea Kcal:263,1;F:11,46 Zs:10,3;Szh:30,4 Só:0,11;Cuk:7	50g 2dl	Magvas pizzás táska  Tej  Kcal:288;F:10,95 Zs:9,65;Szh:37,45 Só:0,42;Cuk:20,6	60g 2dl	s. párizsi  vizes zsemle  Kakaó  Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,73;Szh:52,75 Só:0,35;Cuk:7	20g 30g 2dl	Bundás kenyér   Tea Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;Só:0,16;Cuk:7	50g 1,5dl	Teljes kiö. Kifli  Ausztria fv. Ivólé 100% Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:34,35;Só:0,1;Cuk:7	30g 20g 2dl
Ebéd	Gulyásleves f. kenyér   Túrós tészta    Alma	2dl 50g 160g 30g	Tojásleves  f. kenyér  Tavaszi húsos kuszkus fejés saláta	2dl 50g 160g 50g	Póréhagyma krémleves  Pirított hagymakarika Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya savanyú	2dl 8g 60g 160g 30g	Zöldségleves Erdélyi rakott káposzta f. kenyér 	2dl 160g 50g	Csontleves Tészta   Bakonyi sertés ragu Tészta   Répatorta	2dl 8g 60g 200g 30g
Uzsonna	Teljes kiö. Kenyér  Kenőmájás Pritamin paprika Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,88;Szh:27,16 Só:0,28	50g 10g 30g	Olasz fv. Szezámagos zsemle   Paradicsom Kcal:190,7;F:7,19; Zs:5,52;Szh:26,6 Só:0,62;Cuk:10	20g 30g 30g	Vajkrém  Korpás kenyér  TV paprika	10g 50g 30g	Szilvás rúdi  Mandarin	50g 30g	Delma light  Hónapos retek Magvas kenyér 	10g 20g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1091,7;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,751,89;Cuk:16,1		Kcal:922,27;F:44,38; Zs:29,87;Szh:115,89; Só:4,56;Cuk:30,6		Kcal:1291,76F:55,22; Zs:45,93;Szh:160,44; Só:3,39;Cuk:7		Kcal:1007,1;F:37,74;Zs:34,43; Szh:135,3;Só:2,92;Cuk:14,46		Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,2; Szh:131,38;Só:3,25;Cuk:13,2	

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Iskola

2018. április 09 -2018. április 13.

15. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Hagymás meleg szendvics 🍞🍞 Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,7; Só:0,13;	60g	Magvas pizzás táska	60g Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Só:0,04;	s. párizsi vizes zsemle 🍞 Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,7; Só:0,5;	20g 56g	Bundás kenyér 🍞🍞 Kcal:244,8;F:8,6; Zs:8,61;Szh:32,88;Só:0,5	60gg	Teljes kiő. Kifli Ausztria fv. 🍞 Kcal:193,8;F:8,4; Zs:3;Szh:32,58;Só:0,2;	56g 20g
Ebéd	Gulyásleves f. kenyér 🍞🍞 Túrós tészta 🍞🍞 Alma	3dl 60g 250g 30g Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:12	Tojásleves f. kenyér 🍞 Tavaszi húsos kuszkuszes fejés saláta	3dl 60g 250g 30g Kcal:697,6;F:38,3; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;	Póréhagyma krémleves 🍞 Pirított hagymakarika Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya savanyú	3dl 10g 250g 150g 40g Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;Cuk:20	Zöldségleves Erdélyi rakott káposzta f. kenyér	3dl 180g 50g Kcal:818;F:32,2; Zs:29,6;Szh:106; Só:3,1;Cuk:6,96	Csontleves Tészta 🍞🍞 Bakonyi sertés ragu Tészta 🍞🍞 Répatorta	3dl 10g 80g 200g 40g Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,2;Cuk:13
Uzsonna	Teljes kiő. Kenyér 🍞 Kenőmájás Pritamin paprika Kcal:234,3;F:10,37; Zs:5,58;Szh:34,3; Só:0,52	50g 10g 30g	Olasz fv. Szezámagos zsemle 🍞 Paradicsom	20g 56g 30g Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9;	Vajkrém Korpás kenyér TV paprika	10g 60g 30g Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03	Szilvás rúdi Mandarin Kcal:202,6;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95	100g 30g Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79; Cuk:12	Delma light Hónapos retek Magvas kenyér 🍞🍞	10g 20g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58;Szh:164,75; Só:2,85;Cuk:12		Kcal:1134;F:52,39; Zs:39,99;Szh:138,37; Só:5,21;		Kcal:1495,4;F:64,49; Zs:59,88;Szh:170,84; Só:4,65;Cuk:20		Kcal:1333,1;F:50,17;Zs:49,21; Szh:170,26;Só:4,55;Cuk:6,96		Kcal:1419,1;F:47,95;Zs:62 Szh:146,71;Só:4,19; Cuk:25	

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

2018. április 09 – 2018. április 13.

15. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Gulyásleves f. kenyér 🍞🍞 Túrós tészta 🍞🍞🍞 Alma	5dl 60g 270g 50g	Tojásleves 🍳 f. kenyér 🍞 Tavaszi húsos kuskusz fejes saláta	5dl 60g 270g 60g	Póréhagyma krémleves 🍲 Pirított hagymakarika Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya savanyú	5dl 12g 120g 270g 50g	Zöldségleves Erdélyi rakott káposzta 🍲 f. kenyér	5dl 270g 60g	Csontleves Tészta 🍞🍞 Bakonyi sertés ragu Tészta 🍞🍞 Répatorta	5dl 12g 120g 270g 40g
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52; Zs:40,5;Szh:123,7; Só:3,2;Cuk:20		Kcal:809,5;F:45 Zs:30,2;Szh:89,7 Só:6,6;		Kcal:1113,3;F:49,04 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:6,92; Cuk:15		Kcal:1021,5;F:37,4;Zs:53,6; Szh:93;Só:2,4;		Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,6 Szh:100;Só:6;Cuk:18	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető