























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018. május 02- 2018. május 04.

18. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	-----		-----		Kakaós kalács  Tej  Kcal:339,6;F:12,46 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7	60g 2dl	Baromfi párizsi  Tigris kenyér  Tea Kcal:216,7; F:6,9;Zs:5,87 Szh:34,15;Só:0,04;Cuk:7	20g 50g 1,5dl	Tükörtojás  f. kenyér  limonádé Kcal:182,7;F:6,43; Zs:2,16;Szh:33,9; Só:0,1;Cuk:7	20g 50g 2dl
Ebéd	Z Á R V A		Z Á R V A		Zöldséges bableves  Burgonyás tészta  Alma  Kcal:732,66;F:33,52 Zs:30,48;Szh:80,5 Só:3,02;Cuk:9,1	2dl 160g 30g	Tarhonyaleves  Lencsefőzelék  Pulykapörkölt  f. kenyér  Kcal:584,7;F:24,1; ZS:20,9;Szh:75;Só:1,3;	2dl 160g 50g 50g	Gulyásleves  f. kenyér  Tejbegríz  Kcal:662,8;F:25,3; Zs:30,36 Szh:70;Só:2,4; Cuk:14	2dl 50g 200g
Üzsonna	-----		-----		Zala fv. Sajtos zsemle  uborka  Kcal:219,5;F:9,02 Zs:7,3;Szh:27,16 Só:0,02	20g 30g 30g	Fokhagymás stangli  Kockasajt  Kcal:205,7;F:7,25;Zs:7,56 Szh:26,15 Só:0,76	30g 8g	Fibre zsemle  Delma light  Pritamin paprika Kcal:227,4;F:3,98 Zs:10,65;Szh:27,43; Só:0,56;Cuk:1	30g 10g 30g
Összesen tápérték					Kcal:1291,76;F:55,21 Zs:45,93;Szh:160,44 Só:3,46;Cuk:16,1		Kcal:1007,1;F:37,18;Zs:34 Szh:135,3;Só:3,90;Cuk:7,		Kcal:1072,9;F:36,11; Zs:43,41;Szh:131,38; Só:3,25Cuk:22	

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

2018. május 02 -2018. május 04.

18. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	-----		-----		Kakaós kalács  60g Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;	Baromfi párizsi  20g Tigris kenyér  50g Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,61;Szh:32; Só:0,07	Tükörtojás  40g f. kenyér  50g Kcal:193,8;F:8,4; Zs:3;Szh:32,58, Só:0,2;			
Ebéd	Z Á R V A		Z Á R V A		Zöldséges bableves  3dl Burgonyás tészta   250g  Alma 30g Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99; Só:4,12;	Tarhonyaleves  3dl   Lencsefőzelék  180g  Pulykapörkölt f. kenyér  80g Kcal:818;F:32,2; Zs:29,5;Szh:106; Só:2,1;	Gulyásleves  3dl f. kenyér  50g Tejbegríz  200g Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,5;Cuk:15			
Uzsonna	-----		-----		Zala fv. Sajtos zsemle   20g uborka  56g 30g Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03;	Fokhagymás stangli  56g  Kockasajt  8g Kcal:270,3;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,68; Só:0,95	Fibre zsemle  60g Delma light  10g Pritamin paprika  30g Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79; Cuk:1			
Összesen tápérték					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:4,5;Cuk:16			

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető












 tojás  glutén  kn dioxid s szulfidok  laktóz  szezámmag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. május 02 – 2018. május 04.

18. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Z Á R V A		Z Á R V A		Zöldséges bableves 	5dl	Tarhonyaleves 	5dl	Gulyásleves 	5dl
					Burgonyás tészta   	270g	Paradicsomos burgonyafőzelék 	270g	f. kenyér 	60g
					Alma 	50g	Pulykapörkölt f. kenyér 	120g 60g	Tejbegríz 	270g
Összesen tápérték					Kcal:1113,3;F:49,35 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:5,46;		Kcal:1021,5;F:37,6; Zs:53,5; Szh:93;Só:4,4;		Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,5 Szh:100;Só:4,8;Cuk:18	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás
  glutén
  kn dioxik s szulfitek
  laktóz
  szezám-mag
  szója