

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. július 16- 2018. július 20.

29. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sárgaborsóleves virslivel f. kenyér 🍞	5dl 80g	Zöldborsóleves Tészta 🍞	5dl 12g	Galuska leves 🍞 🍷	5dl	Kertészleves	5dl	Karfiol krémleves 🍷	5dl
	Nudli 🍞 🍷 🍷 őszibarack	270g 50g	Káposztafőzelék 🍷 s. pörkölt teljes kiő. kenyér 🍞 Alma	270g 100g 50g 40g	Gombás csirkemell szelet Petrezselymes rizs Uborkasaláta	100g 270g 50g	Töltött paprika 🍷 f. kenyér 🍞 Linzer 🍞	270g 50g 50g	Párizsi sertés szelet 🍞 🍷 Hagymás burgonya Savanyú uborka	100g 270g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1457,9;F:47,4; Zs:47,9;Szh:181 Só:4,022;		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:47,18;Szh:109,78 Só:4,72;Cuk:5,1;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:8,28		Kcal:963,2;F:36,28;Zs:37,2; Szh:119;Só:4,96;Cuk:9,14		Kcal:1000;F:40;Zs:46; Szh112;Só 2;	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

- tojás 🍷 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🍷 laktóz 🍷 szezám-mag 🍷 szója 🍷

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Nyári gyermekétkezés

2018. július 16- 2018. július 20.

29. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sárgaborsóleves virslivel f. kenyér 🍞	5dl 80g	Zöldborsóleves Tészta 🍞	5dl 12g	Galuska leves 🍞 🍷	5dl	Kertészleves	5dl	Karfiol krémleves 🍷	5dl
	Nudli 🍞 🍷 🍷 őszibarack	270g 50g	Káposztafőzelék 🍞 s. pörkölt teljes kiő. kenyér 🍞 Alma	270g 100g 50g 40g	Gombás csirkemell szelet Petrezselymes rizs Uborkasaláta	100g 270g 50g	Töltött paprika 🍞 f. kenyér 🍞 Linzer 🍞	270g 50g 50g	Párizsi sertés szelet 🍞 🍞 Hagymás burgonya Savanyú uborka	100g 270g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1457,9;F:47,4; Zs:47,9;Szh:181 Só:4,022;		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:47,18;Szh:109,78 Só:4,72;Cuk:5,1;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:8,28		Kcal:963,2;F:36,28;Zs:37,2; Szh:119;Só:4,96;Cuk:9,14		Kcal:1000;F:40;Zs:46; Szh:112;Só 2;	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

- tojás 🍷 glutén 🍷 kn dioxik s szulfítok 🍷 laktóz 🍷 szezám mag 🍷 szója 🍷

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. július 24- 2018. július 27.






30. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sertés ragu - leves	5dl	Zöldség leves burgonya gombóccal	5dl 12g	Hamis gulyásleves	5dl	Tarhonyaleves	5dl	Hansági gulyásleves	5dl
	Mákos guba	270g	Sült csirkemell Zöldfűszeres bulgur	100g 270g	Tejszínes burgonyafőzelék	270g	Tárkonyos, citromos halfilé	100g	Teljes kiő. kenyér	50g
	Görögdinnye	50g			Sertés pörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	100g 50g	Kukoricás rizs Paradicsomsaláta	270g 50g	Tejbegríz Kakaópor	270g 7g
Összesen tápérték	Kcal:1457,9;F:47,4; Zs:47,9;Szh:181 Só:2,022;Cuk:5,71		Kcal:974,74;F:35,18 Zs:47,18;Szh:109,78 Só:4;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8;		Kcal:963,2;F:36,28;Zs:37,2; Szh:119;Só:4,96;Cuk:7		Kcal:1000;F:40;Zs:46; Szh:112;Só 3,9;Cuk:4	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető
















- tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap – Nyári gyermekétkezés

2018. július 24- 2018. július 27.






30. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ébéd	Sertés ragu - leves	5dl	Zöldség leves burgonya gombóccal   	5dl 12g	Hamis gulyásleves  	5dl	Tarhonyaleves  	5dl	Hansági gulyásleves  Teljes kiö. kenyér 	5dl
	Mákos guba   Görögdinnye	270g 50g	Sült csirkemell Zöldfűszeres bulgur	100g 270g	Tejszínes burgonyafőzelék   Sertés pörkölt Teljes kiörlésű kenyér 	270g 100g 50g	Tárkonyos, citromos halfilé Kukoricás rizs Paradicsomsaláta	100g 270g 50g	Tejbegríz  Kakaópor	270g 7g
Összesen tápérték	Kcal:1457,9;F:47,4; Zs:47,9;Szh:181 Só:2,022;Cuk:5,71		Kcal:974,74;F:35,18 Zs:47,18;Szh:109,78 Só:4;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8;		Kcal:963,2;F:36,28;Zs:37,2; Szh:119;Só:4,96;Cuk:7		Kcal:1000;F:40;Zs:46; Szh:112;Só 3,9;Cuk:4	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

- tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám mag  szója