






















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Óvoda

2018. augusztus 21 - 2018. augusztus 24.

34.hét/1

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai óvoda	-----	Sajtos bagett  Tej  Kcal:321;F:10,95 Zs:16,36;Szh:29,45 Só:0,02;	Szendvics  Tea Kcal:189,3;F:8,23 Zs:1,98;Szh:33,47 Só:0,45;Cuk:7	Virsli Korpás kenyér  ivólé Kcal:248; F:4,92;Zs:7,52 Szh:37,15;Só:0,42;Cuk:7	Tükörtojás  f. kenyér  tea Kcal:369,7;F:14,21;Zs:10,12 Szh:38,19;Só:0,47;Cuk:7
Ebéd	Z Á R V A	Káposztaleves Teljes kiö. kenyér  Lecsós csirkemáj Tört burgonya  Uborkasaláta Kcal:678,5;F:23,94 Zs:28,7;Szh:82,15 Só:3,2;Cuk:4,078	Húsleves Vadas szelet  Tészta  Müzli szelet  Kcal:558,3;F:28,59 Zs:18,28;Szh:69,87 Só 2,61;Cuk:5	Reszelt tésztaleves  Majorannás csirkecomb Sárgarépás rizs cékla Kcal:539,87;F:17,95;Zs:15 Szh:82;Só:2,35;Cuk:6,3	Daragaluska leves  Kelkáposzta főzelék  s. pörkölt f. kenyér  Kcal:475,25;F:15,88;Zs:17,6 Szh:60,85;Só:2;Cuk:7
Uzsonna	-----	Olasz fv. Magvas kenyér  Zöldpaprika Kcal:199,7;F:7,57 Zs:4,66;Szh:26,6 Só:0,38	Sajtkrém  Vizes zsemle  Pritamin paprika Kcal:187,5;F:6,45;Zs:3,8 Szh:29,85;Só:0,5;Cuk:2	Turista fv. Hosszú zsemle  Paradicsom Kcal:185,4;F:5,52;Zs:7,28; Szh:10,89 Cuk:0,52	Kifli  Kockasajt  Kcal:158,6;F:5,95;Zs:2,12; Szh:27,59;Só:0,35
Összesen tápérték		Kcal:1199,2;F:42,12; Zs:49,4;Szh:138,89; Só 3,76;Cuk:4,078	Kcal:935,23;F:43,27; Zs:23;Szh:133,88; Só 3,83;Cuk:7	Kcal:958,1;F:27,77;Zs:29,19 Szh:129,03;Só:2,07;Cuk:13,82	Kcal:1003,55;F:35,65;Zs:30,4 1;Szh:126,42;Só:2,9;Cuk:14

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető












• tojás  glutén  kn dioxidok s szulfidok  laktóz  szezámmag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**






Felnőtt

2018. augusztus 21- 2018. augusztus 24.

34. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Z Á R V A		Káposztaleves Teljes kiő. kenyér  	5dl 50g	Húsleves Vadas szelet   Tészta  Müzli szelet	5dl 120g 200g 1 db	Reszelt tésztaleves   	5dl 120g 160g 30g	Daragaluska leves   	5dl 200g 120g 50g
Összesen tápérték			Kcal:921,7F:32,94 Zs:38,7;Szh:127,15 Só:3,2;Cuk:16,15	Kcal:781,06;F:24,3 Zs:21,28;Szh:121 Só 5,61;Cuk:5		Kcal:996,5;F:50,24;ZS:34 Szh:123,75;Só:5,35;Cuk:6,3		Kcal:1183;F:40,04;Zs:51,6 Szh:143,72;Só:6;		

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

- tojás  glutén  kén dioxidok s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója
















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. augusztus 21- 2018. augusztus 24.

Nyári gyermekétkezés






34. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Z Á R V A		Káposztaleves Teljes kiő. kenyér  	5dl 50g	Húsleves	5dl	Reszelt tésztaleves   	5dl	Daragaluska leves   	5dl
			Lecsős csirkemáj Tört burgonya 	120g 200g 40g	Vadas szelet  	120g	Majorannás csirkecomb Sárgarépás rizs cékla	120g 160g 30g	Kelkáposzta főzelék  	200g
			Uborkasaláta		Tészta 	200g			s. pörkölt f. kenyér 	120g 50g
Összesen tápérték			Kcal:921,7F:32,94 Zs:38,7;Szh:127,15 Só:3,2;Cuk:16,15	Kcal:781,06;F:24,3 Zs:21,28;Szh:121 Só 5,61;Cuk:5		Kcal:996,5;F:50,24;ZS:34 Szh:123,75;Só:5,35;Cuk:6,3		Kcal:1183;F:40,04;Zs:51,6 Szh:143,72;Só:6;		

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

- tojás  glutén  kén dioxidok s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója 