

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap Óvoda

2017. március 06 - 2017. március 10.

10. hét/1

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|-------------------|--|--|--|---|--|--|---|--|---|---|
| Tízórai óvoda | Sonkakrém f. kenyér 🍞 Tea | 10g 60g 1,5dl Kcal:278,5;F:8,15; Zs:11,88;Szh:55,15; Só:0,51;Cuk:7 | Sajtos bagett 🍞 Tej 🥛 | 50g 2dl Kcal:243;F:9,6; Zs:8,7;Szh:29,7; Cuk:2 | Magvas croissant 🍞 Tea | 50g 2dl Kcal:144,5;F:4,92 Zs:5,22;Szh:24,28 Só:0,35;Cuk:7 | Májusi csemege felvágott Magvas kenyér 🍞 Tejeskávé ☕ | 20g 60g 2dl Kcal:360,1; F:13,23;Zs:9,36 Szh:53,53;Só:0,39;Cuk:7 | Kópészelet vizes zsemle 🍞 ivólé 100% | 20g 30g 2dl Kcal:278,5;F:8,15; Zs:11,88;Szh:55,15; Só:0,51;Cuk:7 |
| Ebéd | Póréhagyma krémleves 🍲 Leves gyöngy 🍲 Dejós tészta 🍝 Alma | 2dl 10g 150g 30g Kcal:540,44;F:21,2 Zs:23,7;Szh:61 Só:2,35;Cuk:5 | Tarhonya leves 🍲 Majorannás tokány Párolt rizs savanyú | 2dl 60g 200g 30g Kcal:690,4;F:35,4 Zs:22,8;Szh:86 Só:2,9; Cuk:5 | Májgaluska leves 🍲 Rakott savanyú káposzta 🍲 f. kenyér 🍞 Mandarin | 2dl 200 60g 30g Kcal:546,65;F:24,56 Zs:20,88;Szh:65,09 Só 4,096;Cuk:0,11 | Zöldbab leves 🍲 f. kenyér 🍞 Mexikói csirkeragu Piritott burgonya 🍲 Befőtt | 2dl 60g 60g 200g 30g Kcal:607,04;F:28,27;ZS:18,56 Szh:81,87;Só:2,86;Cuk:3,04 | Babgulyás 🍲 f. kenyér 🍞 Túrósbatyu 🍲 | 2dl 60g 200g Kcal:540,44;F:21,2 Zs:23,7;Szh:61 Só:2,35;Cuk:5 |
| Uzsonna | Szezámagos zsemle 🍞 Vaj 🧈 pritamin pap | 30g 10g 30g Kcal:76,4;F:3,28 Zs:1,82;Szh:10,88; Só:0,01 | Ausztria fv. Ráma margarin 🧈 uborka f. kenyér 🍞 | 20g 10g 30g 60g Kcal:187,2;F:7,15 Zs.3,48;Szh:26,82 Só:0,47; | Vadász fv. barna kenyér 🍞 TV paprika | 20g 60g 30g Kcal:170,4;F:4,8;Zs:4,46 Szh:26,7;Só:0,37; | Briós 🍞 Alma | 50g 30g Kcal:185,5;F:4,9;Zs:3,7; Szh:32;Cuk:11,1 | Magyaros vajkrém 🍞 f. kenyér 🍞 hónapos retek | 10g 60g 30g Kcal:278,5;F:8,15; Zs:11,88;Szh:55,15; Só:0,51;Cuk:7 |
| Összesen tápérték | Kcal:895,34;F:32,63 Zs:37,4;Szh:127,03 Só:2,87;Cuk:12 | | Kcal:1120,6;F:52,15 Zs:34,98;Szh:142,52 Só:3,37;Cuk:7 | | Kcal:861,55;F:34,28; Zs:30,56 Szh:116,07;Só 4,81: Cuk:7,11 | | Kcal:1152,64;F:46,4;Zs:31,62; Szh:167,4;Só:3,25;Cuk:21,14 | | Kcal:895,34;F:32,63 Zs:37,4;Szh:127,03 Só:2,87;Cuk:12 | |

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap Iskola

2017. március 06 - 2017. március 10.

10. hét/2

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|----------------------|---|---------------------------|---|---------------------------|--|---------------------|---|----------------------------|--|---------------------|
| Tízórai iskola | Sonkakrém f. kenyér 🍞 | 20g 80g | Sajtos bagett 🍞🍞 | 60 g | Magvas croissant 🍞 🍞 | 100g | Májusi csemege felvágott Magvas kenyér 🍞🍞 Ewa ráma+ | 20g 80g 20g | Kópé szelet vizes zsemle 🍞 | 30g 56g |
| | Kcal:276;F:8,95; Zs:11,88;Szh:32,38; Só:0,58; | | Kcal:286;F:5,6; Zs:11,4;Szh:38,2; | | Kcal:116,5;F:4,92; Zs:5,22;Szh:17,28; Só:0,35; | | Kcal:256,5;F:8,1; Zs:9,42;Szh:33,45;Só:0,47 | | Kcal:210,2;F:9,16; Zs:3,8;Szh:33,55; Só:0,02 | |
| Ebéd | Póréhagyma krémleves 🍲 Leves gyöngy 🍲 Dejós tészta 🍲 Alma | 3dl 15g 220g 30g | Tarhonyaleves 🍲 🍲 Majorannás tokány Párolt rizs savanyú | 3dl 80g 250g 50g | Májgaluska leves 🍲 Rakott savanyú káposzta 🍲 f. kenyér 🍞 | 3 dl 250g 80g | Zöldbab leves 🍲 f. kenyér 🍞 Mexikói csirkeragu Piritott burgonya 🍲 befőtt | 3 dl 80g 250g 30g | Babgulyás 🍲 f. kenyér 🍞 Túrósbatyu 🍲🍲🍲 | 3 dl 80g 220g |
| | Kcal:790,84;F:28,8 Zs:39,7;Szh:79; Só:3,3;Cuk:5 | | Kcal:831;F:42,4; Zs:27,98;Szh:98,7; Só:4,14;Cuk:6, | | Kcal:741,06;F:32,23; Zs:29,18;Szh:86,28; Só:5,81;Cuk:0,12 | | Kcal:801,5;F:36,35; Zs:26,96;Szh:103,25; Só:4,28;Cuk:5,06 | | Kcal:790,84;F:28,8 Zs:39,7;Szh:79; Só:3,3;Cuk:5 | |
| Uzsonna | Szezámagos zsemle 🍞 vaj 🍞 pritamin paprika | 56g 30g 50g | Ausztria fv. Ráma margarin 🍞 uborka f. kenyér 🍞 | 30g 20g 50g 80g | Vadász fv. barna kenyér 🍞 TV paprika | 20g 80g 50g | Briós 🍞 Alma | 50g 50g | Magyaros vajkrém 🍞 f. kenyér 🍞 hónapos retek | 20g 80g 30g |
| | Kcal:210,2;F:9,16; Zs:3,8;Szh:33,55; Só:0,02 | | Kcal:271,2;F:10,88; Zs:6,48;Szh:32,55; Só:0,66 | | Kcal:235,8;F:6,84; Zs:8,48;Szh:33,73; Só:0,5; | | Kcal:361,5;F:9,7; Zs:7,5;Szh:61,3; Cuk:13,1 | | Kcal:276;F:8,95; Zs:11,88;Szh:32,38; Só:0,58; | |
| Összesen tápérték | Kcal:1277,04;F:46,94; Zs:55,38;Szh:144,93 Só:3,9;Cuk:5 | | Kcal:1388,2;F:58,88 Zs:45,86;Szh:169,45 Só:4,8;Cuk:6 | | Kcal:1093,36;F:43,99; Zs:42,88;Szh:137,29; Só:6,66;Cuk:0,12 | | Kcal:1419,5;F:55,15;Zs:43,88; Szh:198;Só:4,75;Cuk:18,16 | | Kcal:1277,04;F:46,94; Zs:55,38;Szh:144,93 Só:3,9;Cuk:5 | |

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmészvezető

🌿szója 🍞glutén 🍳tojás 🥛laktóz 🍷kn-dioxid s szulfidok 🌿szezámmag 🍷mustár

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap Felnőtt

2017. március 06 - 2017. március 10.

10. hét/3

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|-------------------|--|------|---|--------------|---|------|--|-------------|--|------|
| Ebéd | Póréhagyma krémleves 🍷 | 5dl | Tarhonya leves 🍷🍷🍷 | 5 dl | Májgaluska leves 🍷🍷 | 5 dl | Zöldbab leves 🍷🍷 | 5dl | Babgulyás 🍷 | 5dl |
| | Leves gyöngy 🍷 | 20g | | | | | f. kenyér 🍷 | | f. kenyér 🍷 | 80g |
| | Dejós tészta 🍷🍷 | 270g | Majorannás tokány | 120g | Rakott savanyú káposzta 🍷 | 270g | Mexikói csirkeragu | 120g | Túrósbatyu 🍷🍷🍷 | 270g |
| | Alma | 30g | Párolt rizs savanyú | 270g 50 g | f. kenyér 🍷 | 80g | Pirított burgonya befőtt | 270g 30g | | |
| Összesen tápérték | Kcal:948,39;F:32,8; Zs:51,2;Szh:88 Só:3,85;Cuk:5 | | Kcal:879,7;F:49,7 Zs:28,8;Szh:104 Só:6,9;Cuk:9; | | Kcal:898,4;F:39,33 Zs:37,28 Szh:99,28;Só:7,1; Cuk:0,13 | | Kcal:940;F:41,45;Zs:32,16; Szh:119,25;Só:6,1; Cuk:5,08 | | Kcal:948,39;F:32,8; Zs:51,2;Szh:88 Só:3,85;Cuk:5 | |

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

🌿szója 🍷glutén 🍷tojás 🍷laktóz 🍷kn-dioxidok s szulfidok 🍷szezámmag 🍷mustár