


Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. március 13 - 2017. március 17.

11. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda	Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Baromfi fasírt 🍷 f. kenyér 🍷 Tea Kcal:255,5;F:8,9; Zs:8,73;Szh:34,65; Só:0,35;Cuk:7	20g 60g 150ml	Kakaós kalács 🍷 Tejeskávé 🍷 Kcal:344;F:10,55; Zs:9,65;Szh:51,85;Só:0,03;Cuk:17	60g 2dl		Sertés virsli f. kenyér 🍷 mustár 🍷 tea Kcal:204,6; F:8,84;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,046;	30g 50g 5g 2dl	Sajtkrém 🍷 Barna kenyér 🍷 TV paprika citrom tea Kcal:191,3;F:4,85;Zs:3,1 Szh:34,9;Só:0,42;Cuk:7	10g 60g 30g 2dl
Ebéd	Sárgaborsó leves Burgonyás tészta Alma Kcal:629,4;F:21,3 Zs:31,1;Szh:66 Só:1,642;Cuk:15	2dl 150g 30g	Burgonyaleves 🍷 Tükörtojás 🍷 Zöldborsó főzelék f. kenyér 🍷 Kcal:412,4;F:16,89 Zs:21,325;Szh:38,27 Só:2; Cuk:3,19	2dl 40g 150g 60g	Z Á R V A 	Gyümölcsleves 🍷 Tavaszi sertés szelet Petrezselymes rizs Befőtt Kcal:418,18;F:19,54;Zs:11, Szh:57,38;Só:3,5;Cuk:0,2	2dl 60g 200g 30g	Csontleves Tészta 🍷 Csirkepörkölt Tészta 🍷 savanyú Kcal:665,2;F:22,04;Zs:31,36 Szh:72,36;Só:2,8;Cuk:10	2dl 8g 60g 170g 30g
Uzsonna	Vadász fv. Vizes zsemle 🍷 Uborka Kcal:157,1;F:7 Zs:7,3;Szh:13,09; Só:0,49;	20g 30g 30g	Sertés párizsi 🍷 Graham kifli 🍷 TV paprika Kcal:181,3;F:7,24 Zs.4,77;Szh:26,3 Só:0,18	20g 70g 30g		Sóskifli 🍷 Kenőmájas Pritamin paprika Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8; Szh:36,66;Só:0,39	50g 10 g 30g	vajas kenyér 🍷 uborka banán Kcal:275,7;F:6,17;Zs:5,38; Szh:45,42;Só:0,42;Cuk:19	50g 30g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1042;F:37,2 Zs:47,13;Szh:113,73 Só:2,482;Cuk:22		Kcal:937,7;F:34,68 Zs:35,74;Szh:116,42 Só:2,21;Cuk:20,19			Kcal:881,38;F:37,18;Zs:26,8; Szh:119,35;Só:3,936;Cuk:0,2		Kcal:1132,2;F:33,06;Zs:39,8; Szh:152,68;Só:3,64;Cuk:36	

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető


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

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha








Étlap – Iskola

2017. március 13 - 2017. Március 17.

11. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda	Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Baromfi fasírt 🍷 f. kenyér 🍷 Kcal:253;F:9,73; Zs:8,73;Szh:32,88; Só:0,42;	30g 80g	Kakaós kalács 🍷 Kcal:367;F:8,3; Zs:9,6;Szh:53,7;Só:0,045 ;Cuk:20	80g		Sertés virsli f. kenyér 🍷 mustár 🍷 Kcal:154;F:5,1; Zs:1,25;Szh:29;Só:0,07	50g 80g 5g	Sajtkrém 🍷 Barna kenyér 🍷 TV paprika Kcal:221,6;F:6,94; Zs:5,72;Szh:34,35; Só:0,5;	20g 80g 30g
Ebéd	Sárgaborsó leves Burgonyás tészta Alma Kcall:861,9;F:28,4; Zs:44,3;Szh87; Só:2,44;Cuk:20	3dl 220g 30g	Burgonyaleves 🍷 Tükörtojás 🍷 Zöldborsófőzelék 🍷 f. kenyér 🍷 Kcal:607,76;F:24,18; Zs:31,55;Szh:56,55; Só:3;Cuk:6,4	3dl 40g 250g 80g	Z Á R V A 	Gyümölcsleves 🍷🍷 Tavaszi sertés szelet Petrezselymes rizs Befőtt Kcal:582,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,5;Cuk:0,6	3dl 80g 250g 50g	Csontleves Tészta 🍷🍷 Csirkepörkölt Tészta 🍷🍷 savanyú Kcal:771,8;F:25,44; Zs:36,86;Szh:83,36; Só:3,5;Cuk:10	3dl 10g 80g 250g 30g
Uzsonna	Vadász fv. Vizes zsemle 🍷 Uborka Kcal:276,1;F:12,41; Zs11,49;Szh:26,04; Só:0,84;	30g 60g 50g	Sertés párizsi 🍷 Graham kifli 🍷 TV paprika Kcal:258;F:11,43; Zs:6,89;Szh:36,02; Só:0,27	30g 70g 50g		Sóskifli 🍷 Kenőmájás Pritamin paprika Kcal:297,8;F:9,83; Zs:9,09;Szh:42,68; Só:0,47	60g 10g 50g	Vajas kenyér 🍷🍷 uborka banán Kcal:355,2;F:7,44; Zs:10,38;Szh:50,83; Só,5;Cuk:19	80g 50g 27g
Összesen tápérték	Kcal:1391;F:50,54; Zs:64,52;Szh:145,92 Só:3,7;Cuk:20		Kcal:1232,7;F:43,91 Zs:48,04;Szh:146,27 Só:3,315;Cuk:26,4			Kcal:1034,6;F:40,87;Zs:29,64; Szh:147,88;Só:6,04;Cuk:0,6		Kcal:1348,6;F:39,82;Zs:52,96 Szh:168,54;Só:4,5;Cuk:29	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 szója
  glutén
  tojás
  laktóz
  kn-dioxid s szulfidok
  szezámmag
  mustár

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. március 13- 2017. Március 17.

11. hét/3

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Diétás étkezést nem biztosítunk!

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sárgaborsó leves 🍷	5dl	Burgonyaleves 🍷 🍷	5dl	Z Á R V A 	Gyümölcsleves 🍷🍷	5dl	Csontleves Tészta 🍷	5dl 12g	
	Burgonyás tészta 🍷🍷🍷 Alma	270g 60g	Tükörtojás Zöldborsófőzelék 🍷🍷 f.kenyér 🍷	80g 120g 80g		Tavaszi sertés szelet Petrezselymes rizs befőtt	120g 270g 50g	Csirkepörkölt Tészta 🍷 savanyú	120g 270g 50g	
Összesen tápérték	Kcal:985,9;F:32; Zs:51,6;Szh:98 Só:3,463;Cuk:22		Kcal:718,4;F:28,08 Zs:36,35;Szh:66,55 Só:4;Cuk:6,4;				Kcal:712,4;F:32,6;Zs:23,75; Szh:86,8;Só:7,5; Cuk:0,8		Kcal:1151,2;F:33,88;Zs:57,12 Szh:116,72;Só:4,8;Cuk:20	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

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