





















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap- Óvoda

2017. április 10 - 2017. április 12.

15. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Meleg szendvics  Tea Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7	60g 150ml	Magvas pizzás táska   Tej  Kcal:243;F:9,6; Zs:8,7;Szh:29,7;Cuk:10	50g 2dl	f. kenyér  kötözött sonka főtt tojás  tea Kcal:240,5;F:4,88 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:22,05	60g 20g 20g 2dl	-----	-----		
Ebéd	Zöldséges bableves   Grízes tészta  Gyümölcsíz Alma Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42;	2dl 150g 30g	Zöldborsó leves Tejfölös burgonya- főzelék    Pulykapörkölt f. kenyér  Kcal:586,58;F:30,69 Zs:14,18;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46	2dl 150g 60g 50g	Karfiol krémleves  Sült csirkecomb Rizi-bizi Fejes saláta Kcal:535,5;F:20,55 Zs:19,38;Szh:69,65 Só 3,88;Cuk:9,14	2dl 60g 200g 60g	TAVASZI SZÜNET 	TAVASZI SZÜNET 		
Uzsonna	Teljes kiö.kenyér  Kacsamájás p. Pritamin paprika Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1	60g 10g 30g	Párizsi Szez. mag. zsemle  Paradicsom Kcal:176,1;F:6,62 Zs.3,06;Szh:2,94 Só:0,45	20g 30g 30g	Póréhagymás vajkrém  Korpás kenyér  Tv paprika Kcal:98,3;F:6,35;Zs:3,54 Szh:9,89;Só:0,131;	20g 60 g 30g	-----	-----		
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1		Kcal:1005,68;F:46,91 Zs:25,94;Szh:117,51 Só:4,8;Cuk:22,0,6		Kcal:874,3;F:31,78; Zs:25,1;Szh:128,59;Só 4,471: Cuk:31,19					



















Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Iskola

2017. április 10 - 2017. április 12.

15. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Meleg szendvics  Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7	60g	Magvas pizzás táska  	100g	f. kenyér  kötözött sonka főtt tojás  Kcal:195;F:6,38; Zs:3,88;Szh:32,78; Só:0,64;Cuk:0,1	50g 20g 20g	-----		-----	
Ebéd	Zöldséges bableves  Grízes tészta  Gyümölcsíz Alma	3dl 250g 10g 30g	Zöldborsó leves Tejfölös burgonya- főzelék    Pulyka pörkölt f. kenyér 	3dl 250g 80g 50g	Karfiol krémleves  Sült csirkecomb Rizi-bizi Fejes saláta Kcal:694,8;F:25,18; Zs:25,98;Szh:88,88; Só:5,24;Cuk:9,16	3dl 80g 200g 80g	TAVASZI SZÜNET 		TAVASZI SZÜNET 	
Uzsonna	Teljes kiő. kenyér  Kacsamáj.pástétom Pritamin paprika Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1	60g 10g 30g	Párizsi Szezámogós zsemle  paradicsom	20g 56g 30g	Póréhagymás vajkrém  Korpás kenyér  Tv paprika Kcal:246,1;F:12,88; Zs:5,57;Szh:35,71;Só:0,1	20g 50g 30g	-----		-----	
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1		Kcal:1367,3;F:58,93 Zs:38,72;Szh:161,53 Só:7,09;Cuk:20,19		Kcal:1135,9;F:44,44; Zs:35,43;Szh:156,73; Só:6,05;Cuk:9,26					

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető












 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámogós  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Felnőtt

2017. április 10 - 2017. április 13.

15. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldséges bableves 	5dl	Zöldborsó leves	5dl	Karfiol krémleves 	5dl	Csontleves Tészta 	5dl 12g		
	Grízes tészta  	270g	Tejfölös burgonya- főzelék	270g	Sült csirkecomb Rizi-bizi fejes saláta	120g 270g 80g	Rakott burgonya 	270g 50g		
	Gyümölcs íz Alma	10g 50g	   Pulyka pörkölt f. kenyér 	120g 70g						
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47,4; Zs:37,9;Szh:110 Só:4,022;		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7,72;Cuk:25,1;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:18,28		Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,2; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14			

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető


 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Diétás étkezést nem biztosítunk!

2017. április 10 - 2017. április 13.

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha
Étlap – szünidei gyermekétkeztetés

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	-----		-----		-----		Csontleves Tészta 🍞🍞	5dl 12g		
							Rakott burgonya 🍷 savanyú 🍞🍞	270g 50g		
Összesen tápérték							Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,2; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14			

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

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