


Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha
Étlap - Óvoda

2017. április 18 - 2017. április 21.

16. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	-----		-----		Zala fv 🍌 f. kenyér 🍞 Tej 🥛 Kcal:255,5;F:8,9; Zs:8,73;Szh:34,65; Só:0,35;Cuk:7	20g 50g 2dl	Sonkakrém f. kenyér 🍞 tea ☕ Kcal:204,6; F:8,84;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,046;	10g 50g 2dl	Sertés májkrém Korpás zsemle 🍞 Paradicsom Kakaó 🍫 Kcal:191,3;F:4,85;Zs:3,1 Szh:34,9;Só:0,42;Cuk:7	10g 30g 30g 2dl
Ebéd			TAVASZI SZÜNÉT		Zöldségleves 🥬 Kelkáposzta főzelék 🍌 🍫 s. pörkölt f. kenyér 🍞 Kcal:629,4;F:21,3 Zs:31,1;Szh:66 Só:1,642;Cuk:15	2dl 2dl 60g 50g	Daragaluska leves 🍌 🍌 🍫 Lecsós csirkemáj Törtburgonya 🍫 Káposzta savanyú Kcal:418,18;F:19,54;Zs:11, Szh:57,38;Só:3,5;Cuk:0,2	2dl 60g 200g 30g	Tárkonyos sertés ragu leves Lekváros derelye 🍌 🍌 Kcal:665,2;F:22,04;Zs:31,36 Szh:72,36;Só:2,8;Cuk:10	2dl 170g
Úzsonna	-----		-----		Fahéjas kifli 🍌 Ivólé Kcal:157,1;F:7 Zs:7,3;Szh:13,09; Só:0,49;	50g	Tejes kifli 🍌 🍫 Olasz fv. Pritamin paprika Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8; Szh:36,66;Só:0,39	50g 20 g 30g	vajas kenyér 🍌 🍫 uborka müzli szelet Kcal:275,7;F:6,17;Zs:5,38; Szh:45,42;Só:0,42;Cuk:19	50g 30g 27g
Összesen tápérték					Kcal:1042;F:37,2 Zs:47,13;Szh:113,73 Só:2,482;Cuk:22		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 orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető


🌿szója 🍌glutén 🍌tojás 🍫laktóz 🍫kn-dioxidok 🍫szezámmag 🍫mustár

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap – Iskola

2017. április 18 - 2017. április 21.

16. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	-----		-----		Zala fv. f. kenyér 🍞 Kcal:253;F:9,73; Zs:8,73;Szh:32,88; Só:0,42;	20g 60g	Sonkakrém f. kenyér 🍞 Kcal:154;F:5,1; Zs:1,25;Szh:29;Só:0,07	20g 80g	Sertés májkrém Korpás zsemle 🍞 Paradicsom Kcal:221,6;F:6,94; Zs:5,72;Szh:34,35; Só:0,5;	10g 56g 30g
Ebéd			TAVASZI SZÜNET		Zöldség leves Kelkáposzta főzelék 🍷 Sertés pörkölt f. kenyér Kcall:861,9;F:28,4; Zs:44,3;Szh87; Só:2,44;Cuk:20	3dl 3dl 80g 60g	Daragaluska leves 🍷 Lecsós csirkemáj Törtburgonya 🍷 Káposzta savanyú Kcal:582,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,5;Cuk:0,6	3dl 80g 250g 50g	Tárkonyos sertés ragu leves Lekváros derelye 🍷 Kcal:771,8;F:25,44; Zs:36,86;Szh:83,36; Só:3,5;Cuk:10	3dl 250g
Úzsonna	-----		-----		Fahéjas kifli Kcal:276,1;F:12,41; Zs11,49;Szh:26,04; Só:0,84;	100g	Tejes kifli 🍞 Olasz fv. Pritamin paprika Kcal:297,8;F:9,83; Zs:9,09;Szh:42,68; Só:0,47	56g 10g 30g	Vajas kenyér 🍞 uborka müzli szelet 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: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-dioxidok s szulfidok 🍷szezámmag 🍷mustár

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. április 18 - 2017. április 21.

16. hét/3

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!








Diétás étkezést nem biztosítunk!

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd		<p>Karalábé leves 5dl</p> <p>Temesvári sertésborda 🍖 80g</p> <p>Petrezselymes rizs 120g</p> <p>Fejes saláta 80g</p>	<p>Zöldségleves 🍆 5dl</p> <p>Kelkáposzta főzelék 🍆🍆 270g</p> <p>Sertés pörkölt 120g</p> <p>f. kenyér 🍞 80g</p>	<p>Daragaluska leves 🍲 5dl</p> <p>🍆</p> <p>Lecsós csirkemáj 120g</p> <p>Törtburgonya 🍆 270g</p> <p>Káposzta savanyú 50g</p>	<p>Tárkonyos sertés raguleves 🍲 5dl</p> <p>Lekváros derelye 🍆🍆 270g</p>
Összesen tápérték		<p>Kcal:718,4;F:28,08</p> <p>Zs:36,35;Szh:66,55</p> <p>Só:4;Cuk:6,4;</p>	<p>Kcal:985,9;F:32;</p> <p>Zs:51,6;Szh:98</p> <p>Só:3,463;Cuk:22</p>	<p>Kcal:712,4;F:32,6;Zs:23,75;</p> <p>Szh:86,8;Só:7,5;</p> <p>Cuk:0,8</p>	<p>Kcal:1151,2;F:33,88;Zs:57,12</p> <p>Szh:116,72;Só:4,8;Cuk:20</p>

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 szója
  glutén
  tojás
  laktóz
  kn-dioxidok s szulfidok
  szezámmag
  mustár


Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Diétás étkezést nem biztosítunk!

2017. április 19 - 2017. április 19.

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap – szünidei gyermekétkeztetés

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd		Karalábé leves 5dl Temesvári sertésborda 🍖 120g Petrezselymes rizs 270g Fejes saláta 50g	-----	-----	-----
Összesen tápérték		Kcal:718,4;F:28,08 Zs:36,35;Szh:66,55 Só:4;Cuk:6,4;			

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍷 glutén 🌸 kn dioxik s szulfitek 🍌 laktóz 🌿 szezámmag 🌱 szója