


Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap****Óvoda**

2017. május 02 - 2017. május 05.

18. hét/1

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek				
Tízórai óvoda	-----	Pizza 🍕 tea Kcal:288;F:10,95; Zs:9,65;Szh:37,45;Só:0, 42Cuk:20,6	60g 2dl	Gabonapehely 🌾 Tej 🥛 Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7	50g 2dl	Baromfi párizsi Tigris kenyér 🍞 tea Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;;Cuk:7	10g 50g 1,5dl	Hot-dog 🌭 Ivólé 100% Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7	60g 2dl
Ebéd		Sárgaborsó leves 🍲 Túrós tészta 🍝 Alma 🍏 Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2; Cuk:1	2dl 150g 60g	Zöldségleves 🥕 Tészta 🍝 Rántott sertés szelet 🍖 Burgonyapüré 🍠 Fejes saláta 🥗 Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;	2dl 8g 50g 200g 30g	Tarhonyaleves 🍲 Rakott kelkáposzta f. kenyér 🍞 Kcal:584,7;F:24,1;ZS:20,9 Szh:75;Só:1,3;	2dl 160g 50g	Gulyásleves 🍲 f. kenyér 🍞 Tejbegríz 🥣 Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;	2dl 50g 200g
Uzsonna	-----	Vajkrém 🍰 f. kenyér 🍞 Paradicsom 🍅 Kcal:190,7;F:7,49 Zs.5,52;Szh:26,72 ;Só:0,62	20 g 50 g 30g	Zala fv. Sajtós zsemle 🍞 uborka 🥒 Kcal:219,5;F:9,02;Zs:7,3 Szh:27,54;Só:0,02;	10 g 30g 30g	Fokhagymás stangli 🍞 Kocka sajt 🧀 Alma 🍏 Kcal:205,7;F:7,25;Zs:7,56; Szh:26,15 Só:0,76	50 g 17g 20g	Fibre zsemle 🍞 Delma Light 🍏 Pritamin paprika 🌶️ Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,65; Szh:27,43;Só:0,56;Cuk:12,4	50g 10g 20g
Összesen tápérték	-----	Kcal:922,27;F:44,38 Zs:29,87;Szh:115,89 Só:4,24;Cuk:21,6	Kcal:1291,76;F:55,22; Zs:45,93;Szh:160,44; Só 3,46;Cuk:7	Kcal:1007,1;F:37,74Zs:34,36; Szh:135,3;Só:2,06;Cuk:7	Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,41 ;Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:19,				


Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2017. május 02 -2017. május 05.

Iskola

18. hét/2

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai iskola	-----	Pizza 🍷 60g Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10	Pogácsa 🍷 100g Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7	Baromfi párizsi Tigris kenyér 🍷 20g 80 g Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,61;Szh:32,88;	Hot-dog 🍷 80g Kcal:193,8;F:8,4; Zs:3;Szh:32,58;;Só:0,2;
Ebéd		Sárgaborsóleves 🍷 3dl Túrós tészta 🍷 250g Alma 60g Kcal:697,6;F:38,2; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;Cuk:1,7	Zöldségleves 🍷 3dl Tészta 🍷 10g Rántott sertés szelet 🍷 80g Burgonyapüré 🍷 250g Fejes saláta 30 g Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;	Tarhonyaleves 🍷 3dl Rakott kelkáposzta f. kenyér 🍷 180g 50g Kcal:818;F:32,2; Zs:29,5;Szh:106; Só:2,1;	Gulyásleves f. kenyér 🍷 3dl 50g Tejbegríz 300g Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,6
Uzsonna	-----	Vajkrém 🍷 20 g f. kenyér 🍷 50g paradicsom 30g Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9	Zala fv. Sajtos zsemle 🍷 10 g 50g Uborka 30g Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03	Fokhagymás stangli 🍷 56g Kockasajt 🍷 17,5g alma 30g Kcal:2703;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95	Fibre zsemle 🍷 56g Delma Light 🍷 10g Pritamin paprika 20g Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79;Cuk:20,7
Összesen tápérték	-----	Kcal:1134;F:52,39 Zs:39,99;Szh:138,37 Só:5,17;Cuk:11,7	Kcal:1495,4;F:64,49; Zs:59,88;Szh:170,84; Só:4,65:	Kcal:1333,1;F:50,17;Zs:49,21; Szh:170,26;Só:3,05;	Kcal:1419,1;F:47,95;Zs:62,95 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:20,7

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető


🍷 tojás 🍷 glutén 🍷 kn dioxidok s szulfidok 🍷 laktóz 🍷 szezám-mag 🍷 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Felnőtt

2017. május 02 - 2017. május 05.

18. hét/3

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd		Sárgaborsó leves 🍲 Túrós tészta 🍝 🍞 🥚 Alma 🍏	Zöldségleves 🍲 Tészta 🍝 🍞 Rántott sertés szelet 🍷 🍞 Burgonyapüré 🍲 Fejes saláta 🥗	Tarhonyaleves 🍲 🍝 🍞 Rakott kelkáposzta f. kenyér 🍷 🍞	Gulyásleves 🍲 f. kenyér 🍞 Tejbegríz 🍲
Összesen tápérték		Kcal:809,5;F:45 Zs:30,2;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:2;	Kcal:1113,3;F:49,35 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:6,92;	Kcal:1021,5;F:37,6;Zs:53,5; Szh:93;Só:2,4;	Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,5 Szh:100;Só:6;

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető