























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. május 08 - 2017. május 12.

19. hét/1

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|-------------------|--|---------------------|---|--------------------|--|---------------------------|--|---------------------------|--|---------------------------------|
| Tízórai óvoda | Bundás kenyér  Tea Kcal:255,5;F:8,9; Zs:8,73;Szh:34,65; Só:0,35;Cuk:7 | 20g 60g 150ml | Fonott kalács  Tejeskávé  | 60g 2dl | Burgonyás pogácsa  Kakaó  | 50g 2dl | Szendvics Tea Kcal:204,6; F:8,84;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,046; | 30g 2dl | Sonka Korpás kenyér Uborka tej  | 20g 60g 30g 2dl |
| Ebéd | Rántott bab-leves  Ízes derelye  Alma Kcal:629,4;F:21,3 Zs:31,1;Szh:66 Só:1,642;Cuk:15 | 2dl 150g 30g | Meggy leves  Tavaszi rizses húsfejes saláta | 2dl 150g 50g | Reszelt tésztaleves  Tükörtojás  Finomfőzelék  f. kenyér  | 2dl 40g 170g 30g | Kertészleves Sült csirkecomb Hagymás burgonya  vegyes vágott Kcal:418,18;F:19,54;ZS:11, Szh:57,38;Só:3,5;Cuk:0,2 | 2dl 60g 200g 30g | Csontleves Tészta  Hentes tokány Tészta  Savanyúság Kcal:665,2;F:22,04;Zs:31,36 Szh:72,36;Só:2,8;Cuk:10 | 2dl 8g 60g 170g 20g |
| Uzsonna | S. párizsi Szezámagos zsemle  TV paprika Kcal:157,1;F:7 Zs:7,3;Szh:13,09; Só:0,49; | 20g 30g 30g | Delma light  Korpás kenyér  Hónapos retek Kcal:181,3;F:7,24 Zs.4,77;Szh:26,3 Só:0,18 | 10g 50g 30g | Csirkemell sonka Korpás zsemle  uborka Kcal:118,3;F:5;Zs:1,4 Szh:20,5;Só:0,26;Cuk:9, | 10g 40g 20g | Sertés májkrém f. kenyér  paradicsom Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8; Szh:36,66;Só:0,39 | 10g 60 g 30g | Szilvás rudi  | 100g |
| 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:1032,6;F:46,04; Zs:29,2;Szh:140,12;Só 4,35; Cuk:21,1 | | 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 orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha








Étlap – Iskola

2017. május 08 - 2017. május 12.

19. hét/2

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|--------------------------|--|--------------------|--|--------------------|---|---------------------------|--|---------------------------|--|---------------------------|
| Tízórai iskola | Bundás kenyér  Kcal:253;F:9,73; Zs:8,73;Szh:32,88; Só:0,42; | 30g 80g | Fonott kalács  | 80g | Burgonyás pogácsa  Kcal:221,7;F:9,69; Zs:8,02;Szh:26,47; Só:0,57; | 100g | Szendvics  | 50g | Felvágott Korpáskenyér uborka Kcal:221,6;F:6,94; Zs:5,72;Szh:34,35; Só:0,5; | 20g 80g 30g |
| Ebéd | Rántott bab-leves  Ízes derelye  Alma Kcall:861,9;F:28,4; Zs:44,3;Szh:87; Só:2,44;Cuk:20 | 3dl 220g 30g | Meggy leves  Tavaszi rizses hús fejes saláta Kcal:607,76;F:24,18; Zs:31,55;Szh:56,55; Só:3;Cuk:6,4 | 3dl 250g 30g | Reszelt tésztaleves  Pulyka fasírt Finomfőzelék  f. kenyér  Kcal:925,62;F:42,68; Zs:31,18;Szh:117,38; Só:4,8;Cuk:7 | 3dl 80g 250g 50g | Kertészleves Sült csirkecomb Hagymás burgonya  Vegyes vágott Kcal:582,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,5;Cuk:0,6 | 3dl 80g 250g 50g | Csontleves Tészta  Hentes tokány Tészta  savanyú Kcal:771,8;F:25,44; Zs:36,86;Szh:83,36; Só:3,5;Cuk:10 | 3dl 80g 250g 30g |
| Uzsonna | Sertés párizsi Szezámagos zsemle  TV paprika Kcal:276,1;F:12,41; Zs11,49;Szh:26,04; Só:0,84; | 30g 60g 50g | Delma light  Korpás kenyér  Hónapos retek Kcal:258;F:11,43; Zs:6,89;Szh:36,02; Só:0,27 | 10g 70g 20g | Csirkemell sonka Korpás zsemle  Uborka Kcal:221,1;F:9,8; Zs:2,88;Szh:37,5; Só:0,52;Cuk:9,1 | 20g 70g 30g | Sertés májkrém f. kenyér  paradicsom Kcal:297,8;F:9,83; Zs:9,09;Szh:42,68; Só:0,47 | 20g 80g 50g | szilvás rudi Kcal:355,2;F:7,44; Zs:10,38;Szh:50,83; Só,5;Cuk:19 | 80g |
| 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:1368,42;F:62,17; Zs:42;Szh:181,35;Só:5,89; Cuk:16,1 | | 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  szezám  mustár

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. május 08- 2017. Május 12.

19. hét/3

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Diétás étkezést nem biztosítunk!

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|----------------------|---|-------------|---|-------------|--|--------------------|--|---------------------|--|---------------------|
| Ebéd | Rántott bab- leves 🍲 | 5dl | Meggyleves 🍷🍷 | 5dl | Reszelt tésztaleves 🍷🍷🍷 | 5dl | Kertészleves | 5dl | Csontleves Tészta 🍷🍷 | 5dl 12g |
| | Ízes derelye 🍲 Alma 🍏 | 270g 60g | Tavaszi rizses hús fejes saláta | 270g 80g | Tükörtojás 🍳 Finomfőzelék 🍲 f. kenyér 🍞 | 80g 270g 50g | Sült csirkecomb Hagymás burgonya 🍷 vegyes vágott | 120g 270g 50g | Hentes tokány Tészta 🍷🍷 savanyúság | 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:1040,3;F:48,68 Zs:37,28 Szh:126,38;Só:7,4; Cuk:9 | | 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