

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018. március 12 - 2018. március 14.

11. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Baromfi fasírt 🍳 Teljes k. k. 🍳 Tea Kcal:255,5;F:8,9 Zs:8,73;Szh:34,65 Só:0,35;Cuk:7	30g 50G 2dl	Kakaós kalács 🍪 Tej 🥛 Kcal:344;F:10,55 Zs:9,65;Szh:51,7 Só:0,03;	60g 2dl	Sertés virsli 🍖 f. kenyér 🍞 Tea Kcal:204,6;F:6,87 Zs:6,87;Szh:25,22 Só:0,046;	30G 50g 2dl	-----	-----		
Ebéd	Sárgaborsó leves f. kenyér 🍞 Burgonyás tészta Alma Kcal:629,44F:21,3 Zs:31,7;Szh:66 Só:1,64;Cuk:15	2dl 50g 160g 30g	Burgonyaleves 🍲 Tükörtojás 🍳 Zöldborsó főzelék f. kenyér 🍞 almás rétes 🍞 Kcal:412,4;F:16,4; Zs:21,2;Szh:38,27 Só:2;Cuk:6,4	2dl 40g 160g 50g 50G	Gyümölcsleves 🍷 Tavaszi csirkemell Petrezselymes rizs Savanyú Kcal:418,18;F:19,56; Zs:11;Szh:57,38 Só:3,5;Cuk:0,2	2dl 60G 160g 30g	Z Á R V A		Z Á R V A	
Uzsonna	Szezámagos zsemle 🍞 Vadász fv Pritamin paprika Kcal:157,1;F:7 Zs:7,3;Szh:13,88 Só:0,49	30g 20g 30g	Sertés párizsi 🍖 Graham kifli 🍞 Uborka mandarin Kcal:181,3;F:7,15; Zs:4,77;Szh:26,3 Só:0,18	20g 30g 30g 30G	Sóskifli 🍞 Kenőmájas 🍞 Tv paprika banán Kcal:258,6;F:8,8; Zs:8;Szh:36,5;Só:0,37	50g 10g 30g 30g	-----	-----		
Összesen tápérték	Kcal:1042;F:37,2 Zs:47,13;Szh:113,73 Só:2,87;Cuk:22		Kcal:937,7;F:34,68; Zs:35,74;Szh:116,52; Só:2,21;Cuk:6,4		Kcal:881,38;F:37,28; Zs:30,56;Szh:119,07; Só:3,936;Cuk:0,2					

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető






















🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🥛 laktóz 🍷 szezámag 🍷 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Iskola

2018. március 12 -2018. március 14.

11. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Baromfi fasírt  Teljes k. k.  Kcal:255,5;F:8,95; Zs:8,73;Szh:34,38; Só:0,42;	30g 60g	Kakaós kalács   Kcal:367;F:8,3; Zs:9,6;Szh:53,2; Só:0,04;Cuk:10	100g	Sertés virsli  f. kenyér  Kcal:154;F:5,1; Zs:1,22;Szh:29; Só:0,07;	30g 50g	-----		-----	
Ebéd	Sárgaborsó leves f. kenyér  Burgonyás tészta  Alma Kcal:861,9;F:28,8; Zs:44,3;Szh:87; Só:2,44;Cuk:20	3dl 50g 250g 30g	Burgonyaleves   Tükörtojás  Zöldborsó főzelék  f. kenyér  almás rétes  Kcal:607,76;F:24,18; Zs:31,55;Szh:56,55; Só:3;Cuk:6,4	3dl 40g 250g 50g 50g	Gyümölcsleves   Tavaszi csirkemell Petrezselymes rizs Savanyú Kcal:582,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,5;Cuk:0,6	3dl 80g 250g 30g	Z Á R V A		Z Á R V A	
Uzsonna	Szezámagos zsemle  Vadász fv Pritamin paprika Kcal:276,1;F:12,41; Zs:11,49;Szh:26,04; Só:0,84	56g 20g 30g	Sertés párizsi  Graham kifli  Uborka mandarin Kcal:258;F:11,43; Zs:6,48;Szh:36,32; Só:0,27;	20g 50g 30g 30g	Sóskifli  Kenőmájás  Tv paprika banán Kcal:297,8;F:9,8; Zs:9,09;Szh:42,68; Só:0,47;	50g 10g 30g 30g	-----		-----	
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:48,86;Szh:146,45; Só:3,315;Cuk:16,4		Kcal:1034,6;F:40,99; Zs:29,64;Szh:147,29; Só:6,04;Cuk:0,6					











Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás
  glutén
  kn dioxik s szulfitek
  laktóz
  szezámag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Felnőtt

2018. március 12 – 2018. március 14.


11. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda			
Ebéd	Sárgaborsó leves f. kenyér 	5dl 60g	Burgonyaleves  	5dl	Gyümölcsleves  	5dl	Z Á R V A	Z Á R V A
	Burgonyás tészta  Alma	270g 50g	Tükörtojás  Zöldborsó főzelék  f. kenyér  almás rétes 	80g 120g 60g 100g	Tavaszi csirkemell Petrezselymes rizs Savanyú	120g 270g 30g		
Összesen tápérték	Kcal:985,9;F:32; Zs:51,6;Szh:98; Só:3,463;Cuk:22		Kcal:718,4;F:28,8 Zs:36,35;Szh:66,55 Só:4;Cuk:9		Kcal:712,4;F:32,33 Zs:23,75 Szh:86,8;Só:7,4; Cuk:0,8			

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója