













Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Óvoda

2018. március 26 - 2018. március 27.

13. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Főtt tojás  Delmás kenyér  Tea Kcal:199,5;F:8,9 Zs:5,39;Szh:28,25 Só:0,035;Cuk:7	20g 50g 2dl	Kalács  Tej  Kcal:243;F:9,6 Zs:8,7;Szh:29,7 Só:0,03;	50g 2dl						
Ebéd	Rántott bableves  Teljes k. kenyér  Milánói makaróni  Alma Kcal:589,6F:29,3 Zs:21,7;Szh:70 Só:2,42;Cuk:15	2dl 50g 160g 30g	Tarhonyaleves  Sertés pörkölt Lencsefőzelék  f. kenyér  Kcal:582,58;F:30,69; Zs:14,18;Szh:84,86 Só:4,35;Cuk:6,4	2dl 60g 160g 50g	Z Á R V A		Z Á R V A		Z Á R V A	
Úzsonna	Löncs fv. Sajtos kifli  póréahagyma Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42 Só:0,03	10g 50g 30g	Kenőmájás Korpás kenyér  Hónapos retek Kcal:176,1;F:6,62; Zs:3,77;Szh:2,3 Só:0,45	20g 30g 30g						
Összesen tápérték	Kcal:971,7F:41,85 Zs:27;Szh:133,73 Só:2,487;Cuk:22		Kcal:1005,68;F:46,91; Zs:25,94;Szh:117,52; Só:4,8;Cuk:6,4							

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető















 tojás
  glutén
  szulfidok és szulfitok
  laktóz
  szezámmag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha








Étlap - Iskola

2018. március 26 -2018. március 28.

13. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Főtt tojás  Delmás kenyér  Kcal:199,5;F:8,95; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,42;	20g 60g	Kalács  Kcal:286;F:5,3; Zs:11,4;Szh:38,2; Só:0,04;	100g	Burgonyás pogácsa  Kcal:195;F:6,38; Zs:3,88;Szh:32; Só:0,64;	100g 20g				
Ebéd	Rántott bablevés  Teljes k. kenyér  Milánói makaróni  Alma Kcal:589,6;F:28,8; Zs:21,3;Szh:70; Só:2,44;Cuk:20	3dl 50g 250g 30g	Tarhonyaleves  Sertés pörkölt Lencsefőzelék  f. kenyér  Kcal:860,5;F:43,38; Zs:22,78;Szh:118,58; Só:6,5;Cuk:6,4	3dl 80g 250g 50g	Reszelt tésztaleves  Lecsós csirkemáj Kukoricás rizs vegyes vágott Kcal:694,8;F:25,94; Zs:25,98;Szh:88,2; Só:5,5;Cuk:0,6	3dl 250g 80g 50g 30g	Z Á R V A		Z Á R V A	
Uzsonna	Löncs fv. Sajtos kifli  póréhagyma Kcal:182,6;F:4,27; Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03	10g 56g 30g	Kenőmájás Korpás kenyér  Hónapos retek Kcal:220,8;F:9,95; Zs:4,55;Szh:4,75; Só:0,57;	20g 50g 30g	Csirkemell sonka Korpás zsemle  uborka Kcal:246,1;F:12,8; Zs:5,57;Szh:35,68; Só:0,1;	10g 50g 30g				
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,85; Zs:27;Szh:133,67; Só:2,482;Cuk:20		Kcal:1367,3;F:58,93; Zs:38,72;Szh:161,53; Só:7,09;Cuk:6,4		Kcal:1135,9;F:44,44; Zs:35,43;Szh:156,29; Só:6,04;Cuk:0,6					

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető














 tojás  glutén  színezékek  szulfidok  laktóz  szezám  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. március 26 – 2018. március 29.

13. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Rántott bableves  Teljes k. kenyér  Milánói makaróni   Alma	5dl 60g 270g 50g	Tarhonyaleves   Sertés pörkölt Lencsefőzelék   f. kenyér 	5dl 80g 120g 60g 100g	Reszelt tésztaleves   Lecsós csirkemáj Kukoricás rizs vegyes vágott	5dl 120g 270g 30g	Kertész leves Rántott csirkemell   Burgonyapüré Savanyú uborka Banán	5dl 120g 270g 50g 50g	Z Á R V A	
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47; Zs:37,6;Szh:110; Só:4,022;Cuk:22		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7;Cuk:9		Kcal:939,4;F:35,33 Zs:38,75 Szh:114,48;Só:6,4; Cuk:0,8		Kcal:1380,2;F:56,28; Zs:57,2;Szh:160; Só:7,96;Cuk:9,12			

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető



 tojás  glutén  kén dioxidok s szulfidok  laktóz  szezám-mag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha **Étlap**

2018. március 29 – 2018. március 29.

Óvoda - Iskola Tavaszi gyermekétkeztetés







13. hét/4

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	-----		-----		-----		Kertész leves 5dl		Z Á R V A	
						Rántott csirkemell   Burgonyapüré Savanyú uborka Banán	120g 270g 50g 50g			
Összesen tápérték							Kcal:1380,2;F:56,28; Zs:57,2;Szh:160; Só:7,96;Cuk:9,12			

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kén dioxidok s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója