























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**
Óvoda

2018. április 04 - 2018. április 06.

14. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	-----		-----		Baconos kifli   Tej  Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7	50g 2dl	Meleg szendvics  Tea	60g 2dl	Hamburger  Ivólé 100% Kcal:182,7;F:6,43 Zs:2,16;Szh:33,95 Só:0,1;Cuk:7	50g 1,75dl
Ebéd	Z Á R V A		Z Á R V A		Habart burgonyaleves     Teljes k. kenyér  Bácskai rizses hús Alma Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só:3,02;Cuk:15	2dl 50g 170g 30g	Zöldborsó leves Párizsi sertés szelet  Hagymás burgonya  Savanyúság Kcal:584,7;F:24,1 Zs:20,9;Szh:75 Só:1,3	2dl 60g 170g 30g	Galuskaleves   Kelkáposzta főzelék   s. pörkölt f. kenyér  Kcal:662,8;F:25,7 Zs:30,6;Szh:70 Só:2,42;	2dl 170g 60g 50g
Uzsonna	-----		-----		Kenőmájas Sajtos kifli   póréhagyma Kcal:219,5;F:9,02 Zs:7,3;Szh:27,5 Só:0,03	10g 50g 30g	Fokhagymás stangli  Kockasajt  Alma Kcal:205,7;F:7,25 Zs:7,56;Szh:26,15 Só:0,76	50g 1db 30g	Sósperec  Kcal:227,4;F:3,98 Zs:10,65;Szh:27,43 Só:0,56	50g
Összesen tápérték					Kcal:1291,76;F:55,22 Zs:45,93;Szh:160,44 Só:3,46;Cuk:22		Kcal:1007,1;F:37,74 Zs:34,36;Szh:135,73 Só:2,06;Cuk:7		Kcal:1072,9;F:36,11 Zs:43,41;Szh:131,73 Só:3,06;Cuk:7	

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámmag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2018. április 04 -2018. április 06.

Iskola

14. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	-----		-----		Baconos kifli 🍞 100g Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33; Só:0,5;		Meleg szendvics 🍞 80g Kcal:244,8;F:8,95; Zs:8,61;Szh:32,88; Só:0,42;		Hamburger 🍞 80g Kcal:193,8;F:8,95; Zs:3;Szh:32,58; Só:0,2;	
Ebéd	Z Á R V A		Z Á R V A		Habart burgonyaleves 🍷 3dl Teljes k. kenyér 🍞 60g Bácskai rizses hús 250g Alma 30g Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;Cuk:0,6		Zöldborsó leves 3dl Párizsi sertés szelet 🍷 80g Hagymás burgonya 🍷 250g Savanyúság 🍷 30g Kcal:818;F:32,2; Zs:29,5;Szh:106; Só:2,1;		Galuskaleves 🍷 3dl Kelkáposzta főzelék 🍷 250g s. pörkölt f. kenyér 🍞 80g 60g Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,4;Szh:77; Só:3,6;	
Uzsonna	-----		-----		Kenőmájas Sajtós kifli 🍞 10g 50g póréhagyma 30g Kcal:277,3;F:12,8; Zs:7,63;Szh:37,68; Só:0,03;		Fokhagymás stangli 🍞 100g Kockasajt 🍷 1db Alma 30g Kcal:270,3;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,1;		Sóspercc 🍞 50g Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79;	
Összesen tápérték					Kcal:1495,4;F:64,44; Zs:59,88;Szh:170,29; Só:4,65;Cuk:0,6		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:146,29; Só:4,53	

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. április 03 – 2018. április 06.

14. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Z Á R V A		Gombaleves	5dl	Habart burgonyaleves 	5dl	Zöldborsó leves	5dl	Galuskaleves  	5dl
			Paradicsomos húsgombóc  	280g	Teljes k. kenyér 	60g	Párizsi sertés szelet  	120g	Kelkáposzta főzelék	270g
			f. kenyér 	60g	Bácskai rizses hús	270g	Hagymás burgonya 	270g	s. pörkölt	120g
					Alma	30g	Savanyúság	50g	f. kenyér 	60g
Összesen tápérték			Kcal:809,5F:45 Zs:30,2;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:9		Kcal:1113,3;F:49,35 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:6,4; Cuk:0,8		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 orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető




Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap

2018. április 03 – 2018. április 03.
14. hét/4

Óvoda - Iskola Tavaszi gyermekétkeztetés

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd			Gombaleves 5dl							
			Paradicsomos húsgombóc   f. kenyér 	280g 80g						
Összesen tápérték			Kcal:809,5F:45 Zs:30,2;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:9							

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója