




























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018. április 16- 2018. április 21.

16. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda	Csütörtök		Péntek		Szombat	
Tízórai óvoda	Hot-dog  Tea	50g 2dl	Vajás kenyér   Hónapos retek Karamellás tej 	60g 30g 2dl	-----	Csirke mellsonka f. kenyér  Zöldpaprika tea	20g 50g 30g 1,5dl	Teljes kiő. Kifli  s. májkrém Ivólé 100%	30g 20g 2dl	Turista fv. Kifli Tea	20g 30g 2dl
	Kcal:263,1;F:11,46 Zs:10,3;Szh:30,4 Só:0;Cuk:7		Kcal:288;F:10,95 Zs:9,65;Szh:37,45 Só:0,42;Cuk:20,6			Kcal:204,6; F:8,9;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,04;		Kcal:191,3;F:4,85;Zs:3 Szh:34,9;Só:0,4;Cuk:7		Kcal:219,5;F:9,02; Zs:7,3;Szh:27,74; Só:0,02;Cuk:7	
Ebéd	Tárkonyos s. raguleves  Mákos tészta  Alma	2dl 160g 30g	Karalábé leves Temesvári s. borda  Petrezselymes rizs Savanyú	2dl 60g 160g 50g	ZÁRVA	Rántott leves  Göngyölt hús  Törtburgonya  befőtt	2dl 60g 160g 50g	Kassai burgonyaleves  Lekváros derelye 	2dl 200g	Marhahúsleves Paprikás burgonya  f. kenyér Körte	2dl 160g 50g 30g
	Kcal:647,7;F:23,52 Zs:25,2;Szh:80,5 Só:1,5;Cuk:9,1		Kcal:443,57;F:25,94; Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,52;			Kcal:418,18;F:19,54; Zs:11;Szh:57,38;Só:3,5; Cuk:7		Kcal:665,2;F:22,3; Zs:31,36 Szh:72,3;Só:2,8;Cuk:4		Kcal:732,66;F:33,7 Zs:30,48;Szh:80,15 Só:3,02;Cuk:5	
Uzsonna	Teljes kiő. zsemle  s. párizsi Pritamin paprika	30g 20g 30g	Túrós táska   Mandarin	50g 30g	-----	Tejes kifli  Olasz fv. Uborka	30g 20g 30g	Vajás kenyér   Uborka müzli szelet	50g 20g 10g	Diós búrkifli  	50g
	Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,88;Szh:27,16 Só:0,28		Kcal:190,7;F:7,19; Zs:5,52;Szh:26,6 Só:0,62;Cuk:10			Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8 Szh:36,15 Só:0,39		Kcal:275,7;F:6,17 Zs:5,38;Szh:45,42; Só:0,42;Cuk:1		Kcal:219,5;F:9,02; Zs:7,3;Szh:27,74; Só:0,02;Cuk:2	
Összesen tápérték	Kcal:1091,7;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,751,89;Cuk:16,1		Kcal:922,27;F:44,38; Zs:29,87;Szh:115,89; Só:4,56;Cuk:30,6			Kcal:881,38;F:37,18;Zs:26 Szh:119,3;Só:3,90;Cuk:7,		Kcal:1132,2;F:33,06; Zs:39;Szh:152,38;Só:3,25 Cuk:12		Kcal:1072,9; F:36,11;Zs:43; Szh:131,38; Só:3Cuk:17	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
 tojás  glutén  kn dioxid s szulfidok  laktóz  szezámmag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Iskola

2018. április 16 -2018. április 21.

16. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat
Tízórai iskola	Hot-dog 🍔 Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,7; Só:0,13;	60g	Vajas kenyér 🍞 Hónapos retek 🥬 Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Só:0,04;	60g	Zala fv. f. kenyér Kcal:253;F:9,73; Zs:8,73;Szh:32,7; Só:0,42;	20g 56g	Csirkemell sonka f. kenyér 🍞 Zöldpaprika Kcal:154;F:5,1; Zs:1,25;Szh:29; Só:0,07	20g 50g 30g	Teljes kiö. Kifli s. májkrém 🍞 Kcal:221,6;F:6,94; Zs:5;Szh:34,58, Só:0,5;	56g 20g	
Ebéd	Tárkonyos s. raguleves 🍲 Mákos tészta 🍝 Alma Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:12	3dl 250g 30g	Karalábé leves Temesvári s. borda 🍲 Petrezselymes rizs Savanyú Kcal:697,6;F:38,3; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;	3dl 80g 250g 30g	Zöldségleves Tökfőzelék s. pörkölt f. kenyér Müzli szelet Kcal:861,9;F:28,4; Zs:44,78;Szh:87; Só:2,44;	3dl 250g 80g 60g 10g	Rántott leves 🍲 Göngyölt hús 🍝 Törtburgonya befőtt 🍲 Kcal:582,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,5;Cuk:6,96	3dl 80g 180g 50g	Kassai burgonyaleves 🍲 Lekváros derelye 🍝 Kcal:771,8;F:25,4; Zs:36,86;Szh:83; Só:3,5;Cuk:13	3dl 200g	ZÁRVA
Uzsonna	Teljes kiö. zsemle s. párizsi Pritamin paprika 🍞 Kcal:234,3;F:10,37; Zs:5,58;Szh:34,3; Só:0,52	56g 20g 30g	Túrós táska 🍞 Mandarin 🍊 Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9;	50g 30g	Fahéjas kifli Kcal:276,1;F:12,76; Zs:11,49;Szh:26,04; Só:0,84;Cuk:5	100g	Tejes kifli 🍞 Olasz fv. Uborka 🥒 Kcal:297,8;F:9,63; Zs:9,09;Szh:42,68; Só:0,47	56g 20g 30g	Vajas kenyér 🍞 Uborka müzli szelet 🍞 Kcal:355,2;F:7,44; Zs:10,38;Szh:50,83; Só:0,79;	60g 30g 10g	
Összesen tápérték	Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58;Szh:164,75; Só:2,85;Cuk:12		Kcal:1134;F:52,39; Zs:39,99;Szh:138,37; Só:5,21;		Kcal:1391;F:50,54; Zs:64,52;Szh:145,92; Só:3,7;Cuk:5		Kcal:1034,6;F:40,87; Zs:29,21; Szh:147,26;Só:6,04; Cuk:6,96		Kcal:1348,6;F:39,86; Zs:52;Szh:168,71; Só:4,5;Cuk:13		

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető










🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🍞 laktóz 🌰 szezám mag 🌿 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. április 16 – 2018. április 21.

16. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat	
Ebéd	Tárkonyos s. raguleves 	5dl	Karalábé leves	5dl	Zöldségleves	5dl	Rántott leves 	5dl	Kassai burgonyaleves 	5dl	Marhahúsleves	5dl
	Mákos tészta   Alma	270g 50g	Temesvári s. borda  Petrezselymes rizs Savanyú	120g 270g 60g	Tökfőzelék s. pörkölt f. kenyér Müzli szelet	270g 120g 50g 10g	Göngyölt hús  Törtburgonya  befőtt	120g 270g 60g	Lekváros derelye	270g	Paprikás burgonya  f. kenyér Körte	270 50 30
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52 Zs:40,5;Szh:123,7; Só:3,2;Cuk:20		Kcal:718,4;F:28 Zs:36,35;Szh:66,55 Só:4;		Kcal:985,9;F:32 Zs:51,98 Szh:98;Só:3,46;		Kcal:712,4;F:32,4; Zs:23,6; Szh:86;Só:7,4;Cuk:0,8		Kcal:1151,2;F:33;Zs:57,6 Szh:116;Só:4,8;Cuk:18		Kcal:1021,5;F:37,4; Zs:53,6; Szh:93;Só:2,4;	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető