

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Óvoda

2018. május 28 - 2018. június 01.

22. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Virslif. kenyér Tea	30g 60g 150ml	Pizzás csiga Tej	50g 2dl	-----		Szendvics tea	70g 1,5dl	Tükörtojás Szezámagos zsemle limonádé	40g 30g 1,5dl
Ebéd	Fokhagyma krém leves Pusztapörkölt fejes saláta	2dl 150g 30g	Reszelt tésztaleves Paradicsomos káposzta s. pörkölt f. kenyér Kókuszos piskóta	2dl 150g 60g 60g	ZÁRVA		Gulyásleves f. kenyér Nudli Alma	2dl 8g 60g 160g 30g	Zöldbableves Göngyölt hús Hagymás burgonya Savanyú	2dl 60g 60g 200g 30g
Uzsonna	Sajtkrém fehér kenyér Tv paprika	20g 60g 30g	Zala felvágott korpás kenyér uborka	20g 60g 30g 30g	-----		Lekváros bukta	60g	Rongyos sajtos kifli	50g
Összesen tápérték	Kcal:1091,5;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,04;Cuk:27		Kcal:922,27;F:44,38 Zs:29,87;Szh:115,89 Só:4,24;Cuk:21,6				Kcal:1007,1;F:37,74Zs:34,36; Szh:135,3;Só:2,06;Cuk:7		Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,41 ;Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:19,	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2018. május 28 - 2018. június 01.

Iskola

22. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Virslif. kenyér 🍞 Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,42; Só:0,13;	30g 80g	Pizzás csiga 🍕 Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10	80 g	Kópé felv. Magvas kenyér paradicsom 🍞 Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7	25g 80g 50g	Szendvics 🍞 Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,61;Szh:32,88;	80g	Tükörtojás Szezámagos zsemle 🍞 Kcal:193,8;F:8,4; Zs:3;Szh:32,58,; Só:0,2;	40g 56g
Ebéd	Fokhagyma krémleves Pusztapörkölt Fejes saláta Kcal:818;F:32,2; Zs:29,5;Szh:106; Só:2,1;	3dl 60g 220g 50g	Reszelt tésztaleves 🍝 Paradicsomos káposzta s. pörkölt f. kenyér 🍞 Kókuszos piskóta Kcal:697,6;F:38,2; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;Cuk:1,7	3dl 250g 80g 60g	Zöldségleves Tészta 🍝 Sertés zöldséges bulgur Cékla Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;	3dl 10g 250g 30 g	Gulyásleves f. kenyér 🍞 Nudli Alma Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:28,48	3dl 10g 80g 180g 30g	Zöldbableves f. kenyér 🍞 Göngyölt hús Hagymás burgonya Savanyú Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,6	3dl 80g 80g 300g 50g
Uzsonna	Sajtkrém fehér kenyér Tv paprika Kcal:234,3;F:10,37; Zs5,58;Szh:34,33; Só:0,52	20g 80g 50g	Zala felv. felvágott barna kenyér uborka Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9	30g 80g 50g 30g	Korpás kifli multivit.ráma pritamin paprika Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03	60g 10g 50g	Lekváros bukta 🍞 Kcal:2703;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95	80 g	Rongyos sajtos kifli Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79;Cuk:20,7	100g
Összesen tápérték	Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58,;Szh:164,75 Só:2,85;Cuk28,48		Kcal:1134;F:52,39 Zs:39,99;Szh:138,37 Só:5,17;Cuk:11,7		Kcal:1495,4;F:64,49; Zs:59,88;Szh:170,84; Só:4,65:		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:146,71;Só:4,53; Cuk:20,7	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxid s szulfidok 🥛 laktóz 🌱 szezámag 🌱 szója





Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Felnőtt

2018. május 28 - 2018. június 01.

22. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Fokhagyma krémleves 5dl 60g		Reszelt tésztaleves 5dl   		Zöldségleves  Tészta  	5dl 12g	Gulyásleves f. kenyér 	5dl 12g	Zöldbableves  f. kenyér 	5dl 80g
	Pusztapörkölt Fejes saláta 270g 50g		Paradicsomos káposzta  s. pörkölt f. kenyér Kókuszos piskóta	270g 120g 50g	Sertés zöldséges bulgur Cékla	4dl 120g 80g	Nudli   Alma	120g 270g 50g	Göngyölt hús  Hagymás burgonya savanyú	120g 270g 80g
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52; Zs:40,5;Szh:123,6 Só:3,2;Cuk:35,5		Kcal:809,5;F:45 Zs:30,2;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:2;		Kcal:1113,3;F:49,35 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:6,92;		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 tojás  glutén  tej
kn dioxid s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója