

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap Óvoda

2018. augusztus 06 - 2018. augusztus 10.

32.hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Sertés párizsi Delma light f. kenyér Tea Kcal:259;F:8,35 Zs:9,78;Szh:33,15 Só:0,42;Cuk:7	20g 10g 50g 2dl	Fonott kalács tej Kcal:288;F:10,95 Zs:9,65;Szh:37,45 Só:0,42;Cuk:20,6	50g 2dl	Fahéjas kifli Ivólé Kcal:123,4;F:33,9 Zs:2,31;Szh:21,64 Só:0,02;Cuk:7,12	30g 2dl	Vajas kenyér Főtt tojás Lilahagyma Tea Kcal:225,6; F:5,44;Zs:2,23 Szh:33,15;Só:0,42;Cuk:7	50g 10g 5g 2dl	Sajtkrém Teljes kiör. Kenyér Karamellás tej Kcal:319,2;F:12,5;Zs:6,12 Szh:51,83;Só:0,43;Cuk:25	10g 50g 2dl
Ebéd	Lencsegulyás f. kenyér Túrós tészta Őszibarack Kcal:691,6;F:24,8 Zs:29,9;Szh:81 Só:2,43;Cuk:7	2dl 50g 200g 50g	Májgaluska leves Zöldbabfőzelék • s. pörkölt f. kenyér Müzli szelet Kcal:559,57;F:22,94 Zs:25,7;Szh:60,72 Só:2,2;Cuk:6,15	2dl 200g 50g 40g 1db	Brokkoli krémleves Kifli karikák Rántott csirkemell Zöldborsós rizs uborkasaláta Kcal:600,41;F:31,3 Zs:20,4;Szh:77 Só 3,61;Cuk:5	2dl 10g 50g 200g 30g	Paradicsomleves Betű tészta Sült csirkecomb Burgonyapüré Savanyú Kcal:564,06;F:25,43;ZS:14 Szh:81,93;Só:02,65;Cuk:6,3	2dl 10g 50g 160g 30g	Zöldborsóleves Milánói makaróni Szőlő Kcal:710,6;F:24,7;Zs:21,6 Szh:105;Só:2;Cuk:7	2dl 200g 30g
Uzsonna	Magvas bagett Turista fv. Uborka Kcal:167,2;F:8,76 Zs:6,55;Szh:32,17 Só:0,65	50g 20g 30g	Tejes kifli Magyaros vajkrém TV paprika Kcal:221,7;F:4,49 Zs:13,52;Szh:19,72 Só:0,03	30g 10g 30g	Trappista sajt Vizes zsemle Paradicsom Kcal:92,64;F:8,95;Zs:5,8 Szh:20,24;Só:0,2;	10g 36g 30g	Sárgadinnye Kcal:119,5;F:2,9;Zs:4,55; Szh:15,85 Cuk:2	60g	Olasz fv. Sajtos kifli Tv paprika Kcal:269,7;F:7,81;Zs:7,36; Szh:27,43;Só:0,56	10g 30g 30g
Összesen tápérték	Kcal:1117,8;F:41,91; Zs:46,23;Szh:146,32; Só 3,5;Cuk:22		Kcal:1068,27;F:37,38; Zs:48,87;Szh:115,89; Só 2,24;Cuk:33,6		Kcal:816,5;F:39,95; Zs:28,57;Szh:118,88; Só 3,83;Cuk:17		Kcal:909,16;F:33,77;Zs:21,19 Szh:130,3;Só:3,07;Cuk:15,3		Kcal:1299,5;F:45,01;Zs:34,41 ;Szh:184,42;Só:2,9;Cuk:32	

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
















• tojás glutén kn dioxid s szulfidok laktóz szezám szója






Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2018. augusztus 07- 2018. augusztus 11.

Felnőtt

32. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Lencsegulyás   f. kenyér 	2dl 50g	Májgaluska leves 	2dl	Brokkoli krémleves  Kifli karikák 	2dl 10g	Paradicsomleves  Betű tészta 	2dl 10g	Zöldborsóleves	2dl
	Túrós tészta   Őszibarack	200g 50g	Zöldbabfőzelék  • s. pörkölt f. kenyér Müzli szelet	200g 80g 40g 1db	Rántott csirkemell  Zöldborsós rizs uborkasaláta	80g 200g 30g	Sült csirkecomb Burgonyapüré   Savanyú	80g 160g 30g	Milánói makaróni  Szőlő	200g 30g
Összesen tápérték	Kcal:1111,4;F:38,9; Zs:50;Szh:126 Só:4,42;Cuk:22		Kcal:979,9;F:37,44 Zs:46,8;Szh:104,48 Só:5,4;Cuk:10,25;		Kcal:943,09;F:42,6 Zs:36,3 Szh:110;Só:7,75;Cuk:9		Kcal:958,69;F:43,64;Zs:25,9; Szh:140,08;Só5,26;Cuk:12,8		Kcal:1083,49;F:38,7;Zs:38,39 Szh:150;Só:3,2;Cuk:14	

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

















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap






2018. augusztus 07. - 2018. augusztus 11.

Nyári gyermekétkezés

32. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Lencsegulyás   f. kenyér 	2dl 50g	Májgaluska leves 	2dl	Brokkoli krémleves  Kifli karikák 	2dl 10g	Paradicsomleves  Betű tészta 	2dl 10g	Zöldborsóleves	2dl
	Túrós tészta   Őszibarack	200g 50g	Zöldbabfőzelék  s. pörkölt f. kenyér  Müzli szelet	200g 50g 40g 1db	Rántott csirkemell  Zöldborsós rizs uborkasaláta	80g 200g 30g	Sült csirkecomb Burgonyapüré   Savanyú	80g 160g 30g	Milánói makaróni  Szőlő	200g 30g
Összesen tápérték	Kcal:1111,4;F:38,9,; Zs:50;Szh:126 Só:4,42;Cuk:22		Kcal:979,9;F:37,44 Zs:46,8;Szh:104,48 Só:5,4;Cuk:10,25;		Kcal:943,09;F:42,6;Zs:36, 3 Szh:110;Só:7,75;Cuk:9		Kcal:958,69;F:43,64;Zs:25,9; Szh:140,08;Só:5,26;Cuk:12,8		Kcal:1083,49;F:38,7;Zs:38,39 Szh:150;Só:3,2;Cuk:14	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

- tojás  glutén  kfn dioxid s szulfidok  laktóz  szezám-mag  szója