

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap****Óvoda**

2018. augusztus 13 - 2018. augusztus 17.

33.hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Bundás kenyér 🍞 Tea	50g 2dl Kcal:192,9;F:7,75 Zs:1,04;Szh:37,15 Só:0,32;Cuk:7	Sertés párizsi Vizes zsemle TV paprika Tej 🥛	20g 30g 20g 2dl Kcal:369,7;F:14,95 Zs:10,36;Szh:37,45 Só:0,42;Cuk:10,6	Sajtos meleg szendvics 🍞 Tea	50g 2dl Kcal:249,7;F:9,69 Zs:8,02;Szh:33,47 Só:0,574;Cuk:7,12	Lángos 🍞 Tea	50g 2dl Kcal:192,9; F:7,75;Zs:1,23 Szh:37,15;Só:0,42;Cuk:7	Szezámagos zsemle 🍞 Sajtkrém 🍞 Uborka, Tej 🥛	30g 10g 20g 2dl Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,12 Szh:33,83;Só:0,57;Cuk:7
Ebéd	Kertész leves Nudli 🍝 Őszibarack	2dl 200g 50g Kcal:589,;F:19,95 Zs:26,18;Szh:111,7 Só:1,35;Cuk:15	Habart burgonyaleves 🍲 Teljes kiő. kenyér 🍞 Bácskai rizses hús cékla	2dl 50g 200g 50g Kcal:741,07;F:22,94 Zs:25,7;Szh:109,15 Só:2,2;Cuk:16,15	Zöldség leves 🍲 Tészta 🍝 Zöldborsó főzelék 🍲 Tükörtojás 🍳 Teljes kiő. kenyér 🍞	2dl 10g 200g 40g 50g Kcal:701,47;F:33,3 Zs:29,28;Szh:77 Só 4,61;Cuk:5	Köménymagos leves 🍲 Temesvári csirkemell Petrezselymes burgonya 🍲 Uborkasaláta	2dl 50g 160g 30g Kcal:564,06;F:19,95;ZS:26 Szh:111,75;Só:1,35;Cuk:6,3	Sertés raguleves Rizsfelfújt 🍲 Csoki öntet	2dl 200g 30g Kcal:549,3;F:19,04;Zs:29,6 Szh:52,72;Só:2;Cuk:7
Uzsonna	Magvas bagett 🍞 Turista fv. Uborka	50g 20g 30g Kcal:176,2;F:6,52 Zs:3,28;Szh:27,89 Só:0,55	Babapiskóta 🍞 Alma	30g 30g Kcal:163,5;F:3,49 Zs:5,3;Szh:22,6 Só:0,03	Kakaós csiga 🍞	50g Kcal:119,5;F:2,9;Zs:4,8 Szh:15,85;Só:0,35;Cuk:2	Kifli 🍞 Kockasajt 🍞	30g 8g Kcal:176,2;F:6,52;Zs:3,28; Szh:27,89 Cuk:0,52	Olasz fv. Sajtos kifli 🍞 Tv paprika	10g 30g 30g Kcal:179,5;F:6,95;Zs:4,12; Szh:27,59;Só:0,35
Összesen tápérték	Kcal:958,1;F:33,22; Zs:30,5;Szh:177,32; Só 2,22;Cuk:22		Kcal:1274,27;F:39,38; Zs:39,64;Szh:169,89; Só 3,76;Cuk:33,6		Kcal:1070,67;F:45,64; Zs:41,85;Szh:124,88; Só 5,83;Cuk:14,12		Kcal:958,1;F:33,77;Zs:30,19 Szh:177,03;Só:2,07;Cuk:13,3		Kcal:978,5;F:35,65;Zs:41,41; Szh:114,42;Só:3,9;Cuk:8	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

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









Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. augusztus 13- 2018. augusztus 18.

Felnőtt







33. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ébéd	Kertész leves	5dl	Habart burgonyaleves 	5dl	Zöldség leves 	5dl	Köménymagos leves 	5dl	Sertés raguleves	5dl
	Grízes tészta 	200g	Teljes kiö. kenyér 	50g	Tészta 	12g	Temesvári csirkemell	80g	Rizsfelfújt 	200g
Összesen tápérték	Őszibarack	50g	Bácskai rizses hús	200g	Zöldborsó főzelék 	200g	Petrezselymes burgonya 	160g	Csoki öntet	30g
			Cékla	40g	Tükörtojás 	80g	Uborkasaláta	30g		
	Kcal:589,;F:19,95 Zs:26,18;Szh:111,7 Só:1,35;Cuk:15		Kcal:741,07;F:22,94 Zs:25,7;Szh:109,15 Só:2,2;Cuk:16,15		Kcal:701,47;F:33,3 Zs:29,28;Szh:77 Só 4,61;Cuk:5		Kcal:564,06;F:19,95;ZS:26 Szh:111,75;Só:1,35;Cuk:6,3		Kcal:549,3;F:19,04;Zs:29,6 Szh:52,72;Só:2;Cuk:7	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

- tojás  glutén  kén dioxidok s szulfidok  laktóz  szezám-mag  szója 











Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap






2018. augusztus 13- 2018. augusztus 18.

Nyári gyermekétkezés

33. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Kertész leves	5dl	Habart burgonyaleves 	5dl	Zöldség leves 	5dl	Köménymagos leves 	5dl	Sertés raguleves	5dl
	Grízes tészta 	200g	Teljes kiö. kenyér 	50g	Zöldborsó főzelék 	200g	Temesvári csirkemell	80g	Rizsfelfújt 	200g
	Őszibarack	50g	Bácskai rizses hús	200g	Tükörtojás 	80g	Petrezselymes burgonya 	160g	Csoki öntet	30g
			Cékla	40g	Teljes kiö. kenyér 	60g	Uborkasaláta	30g		
Összesen tápérték	Kcal:589,;F:19,95 Zs:26,18;Szh:111,7 Só:1,35;Cuk:15		Kcal:741,07;F:22,94 Zs:25,7;Szh:109,15 Só:2,2;Cuk:16,15		Kcal:701,47;F:33,3 Zs:29,28;Szh:77 Só 4,61;Cuk:5		Kcal:564,06;F:19,95;ZS:26 Szh:111,75;Só:1,35;Cuk:6,3		Kcal:549,3;F:19,04;Zs:29,6 Szh:52,72;Só:2;Cuk:7	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

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