

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**
Óvoda

2017. szeptember 04 - 2017. szeptember 08.

36. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Hagymás meleg szendvics 🍞🍞 Tea	60g 2dl Kcal:192,9;F:7,75; Zs:1,04;Szh:37,39 Só:0,4;Cuk:7	Sertés párizsi f. kenyér uborka tej 🍞🍌	15g 60g 30g 2,5dl Kcal:288F:10,95; Zs:7,85;Szh:37,48;Só:0,0 2Cuk:10,6	Csirkemell sonka Magvas kenyér Tv paprika kakaó 🍞🍌	20g 60g 30g 2dl Kcal:253,9;F:7,4 Zs:3,25;Szh:45,66 Só:0,36;	Olasz fv. Teljes kiör. Kenyér Tejeskávé 🍞🍌	20g 56g 2dl Kcal:286,9; F:11,69;Zs:9,28 Szh:13,34;Só: 0,01;Cuk:7	Virslí Barna kenyér Tea 🍞	30g 60g 2dl Kcal:257,1;F:9,55;Zs:6,58 Szh:41,25;Só:0,35;Cuk:7
Ebéd	Zöldségleves 🍆 Túrós tészta alma 🍞🍌🍌	2dl 150g 50g Kcal:480,52;F:15,2 Zs:12,9;Szh:76 Só:1,6;Cuk:8	Grízgaluska leves Rakott zöldbab f. kenyér szilva 🍞🍌🍌	2dl 150g 60g 30g Kcal:654,72;F:28,75 Zs:25;Szh:79 Só:3,248; Cuk:4,078	Csontleves Tészta Sült csirkecomb Burgonyapüré Uborkasaláta nektarin 🍞🍌🍌	2dl 8g 60g 200g 30g 50g Kcal:713,89F:30,03 Zs:24,41;Szh:92,93 Só 3,55;Cuk:0,3	Rántott leves Kenyér kocka Rántott sertés karaj Párolt rizs Cékla 🍞🍌🍌	2dl 12g 60g 160g 60g Kcal:657,51;F:32,43; ZS:23,72 Szh:77,3;Só:2,35;Cuk:10	Karfiol leves Sertés pörkölt Tészta Savanyú 🍞🍌🍌	2dl 60g 200g 60g Kcal:723,9F:28,55;Zs:19,9 Szh:109,15;Só:3,75,;Cuk:7
Uzsonna	Turista fv. Szezámragos zsemle Tv paprika 🍞🍌	10g 56g 30g Kcal:98,3;F:6,35 Zs:1,74;Szh:9,83 Só:0,081	Sajtos kifli Kocka sajt Alma 🍞🍌	56g 20g 30g Kcal:273;F:6,8 Zs.17,34;Szh:20,4 Só:0,38	Lekváros bukta szőlő 🍞🍌	50g Kcal:130,28F:5,01; Zs:10,5 Szh:17,4;Só:0,12;Cuk:2	Vajkrém Korpás zsemle Tv paprika 🍞🍌	20g 60g 30g Kcal:172,5F:7,22;Zs:3,35; Szh:27,51 Só:0,55	Csemege fv. Hosszú zsemle Paradicsom 🍞🍌	10g 60g 30g Kcal:154,2;F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;
Összesen tápérték	Kcal:771,72;F:29,3 Zs:15,68;Szh:123,22 Só:2,081;Cuk:15		Kcal:1215,72;F:46,12 Zs:50,9;Szh:136,53 Só:3,76;Cuk:14,6		Kcal:1098,23F:43,27; Zs:28;Szh:155,88; Só 4,03;Cuk:19,3		Kcal:997,91;F:51,34Zs:36,35; Szh:118,18;Só:3,11;Cuk:17		Kcal:1135,2F:42,29;Zs:26,1 Szh:73,85;Só:4,4;Cuk:26	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető































🍌 tojás 🍞 glutén 🍆 kn dioxid s szulfitek 🍌 laktóz 🍌 szezámrag 🍌 szója




Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2017. szeptember 04- 2017. szeptember 08.

Iskola

36. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Hagymás meleg szendvics  	80g	Sertés párizsi f. kenyér  uborka	20g 80g 30g	Csirke mell sonka Magvas kenyér  Tv paprika	20g 80g 30g	Olasz fv. Teljes kiör. Kenyér	20g 80g	Virslí Barna kenyér 	56g 80g
	Kcal:221,7;F:9,69; Zs:8,02;Szh:26,47 Só:0,574;		Kcal:202;F:7,86; Zs:4,12;Szh:32,23;Só:0,4		Kcal:276;F:8,98 Zs:11,88;Szh:32,38 Só:0,42		Kcal:221,7;F:9,69;Zs:8,02 Szh:26,47;Só: 0,574;		Kcal:168,8;F:9,16;Zs:1,98 Szh:32,14;Só:0,53;	
Ebéd	Zöldségleves  Túrós tészta alma   	3dl 170g 50g	Grizgaluska leves   Rakott zöldbab   f. kenyér  szilva	3dl 170g 80g 30g	Csontleves Tészta  Sült csirkecomb  Burgonyapüré  Uborkasaláta nektarin	3dl 10g 80g 170g 30g 30g	Rántott leves  Kenyér kocka  Rántott sertés karaj   Párolt rizs Cékla	3dl 10g 80g 170g 30g	Karfiol leves Sertés pörkölt Tészta   Savanyú	3dl 80g 200g 30g
	Kcal:636,4;F:21,4 Zs:15,4;Szh:103 Só:2,8;Cuk:7		Kcal:712,88;F:40,18 Zs:24,58;Szh:80,38 Só:4,1; Cuk:4,078		Kcal:760,46;F:30,28 Zs:21,41;Szh:108,58 Só 3,55;Cuk:14		Kcal:801,58;F:34,74; ZS:23,72 Szh:109,68;Só:4,35;Cuk:1		Kcal:723,9F:28,55;Zs:38,3 Szh:67;Só:3,75,;Cuk:9	
Uzsonna	Turista fv. Szezámagos zsemle  Tv paprika	20g 56g 30g	Sajtos kifli   Kocka sajt Alma	56g 1db 30g	Lekváros bukta szőlő 	70g 30g	Vajkrém  Korpás zsemle  Tv paprika	10g 56g 30g	Csemege fv. Hosszú zsemle  Paradicsom	10g 56g 30g
	Kcal:202,6;F:6,35 Zs:6,94;Szh:34,01 Só:0,081		Kcal:311,4;F:5,36 Zs:13,7;Szh:38 Só:0,034;Cuk:19		Kcal:160,5;F:3,8; Zs:3,1 Szh:28,3;Cuk:28,3		Kcal:216,1;F:7,22;Zs:3,35; Szh:38,55 Só:0,55		Kcal:154,2F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;	
Összesen tápérték	Kcal:1060,17;F:38,03 Zs:30,36;Szh:163,22 Só:3,081;Cuk:7		Kcal:1314,98F:46,12 Zs:42,48;Szh:179,53 Só:4,76;Cuk:24,6		Kcal:1196,96;F:43,27; Zs:36,46;Szh:169,88; Só 3,03;Cuk:42,3		Kcal:1150,68;F:56,34;Zs:36,3 Szh:145,5;Só:4,11;Cuk:1		Kcal:1135,55;F:41,29;Zs:45,19 Szh:111,14;Só:4,4;Cuk:9	

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

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!




















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2017. szeptember 04- 2017. szeptember 08.

Felnőtt







36. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldségleves 	5dl	Grízgaluska leves  	5dl	Csontleves  	5dl	Rántott leves  	5dl	Karfiol leves	5 dl
	Túrós tészta alma   	270g 50g	Rakott zöldbab  f. kenyér  szilva	270g 80g 80g	Sült csirkecomb Burgonyapüré   Uborkasaláta nektarin	120g 270g 50g 50g	Kenyér kocka  Rántott sertés karaj   Párolt rizs Cékla	12g 120g 270g 50g	Sertés pörkölt Tészta   Savanyú	120g 270g 80g
Összesen tápérték	Kcal:879,32;F:29; Zs:23,9;Szh:141 Só:4;Cuk:7		Kcal:1121,4;F:50,03 Zs:39,07;Szh:140,48 Só:6,8;Cuk:9;		Kcal:995,41;F:41,24 Zs:30,6 Szh:155,08;Só:7,05;Cuk:18		Kcal:1081,4;F:51,7;Zs:43,6; Szh:121;Só:5,26;Cuk:6		Kcal:998,75;F:41,84;Zs:27 Szh:148,4;Só:7,23;Cuk:19	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója