

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018. március 19 - 2018. március 23.

12. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Kópé fv. F. kenyér Tea Kcal:199,5;F:8,9 Zs:5,39;Szh:28,25 Só:0,035;Cuk:7	20g 50g 2dl	Baconos kifli Tej Kcal:243;F:9,6 Zs:8,7;Szh:29,7 Só:0,03;	50g 2dl	Sajtos stangli Vadász fv. Kakaó Kcal:240,5;F:4,87 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:7	30g 20g 2dl	Körözött Teljes kiő. Kenyér Tea Kcal:167,8;F:4,92; Zs:5,22;Szh:24,28;Só:0,37 Cuk:7	20g 50g 2dl	Tejes kifli Kockasajt Karamellás tej Kcal:307,28;F:12,8; Zs:10,9;Szh:38,5;Só:0,37 Cuk:7	30g 8g 2dl
Ebéd	Káposztaleves f. kenyér Grízes tészta Alma Kcal:589,6F:29,3 Zs:21,7;Szh:70 Só:2,42;Cuk:15	2dl 50g 160g 30g	Lebbencsleves Dubarry csirkemell Rizi-bizi Vegyes vágott Kcal:582,58;F:30,69; Zs:14,18;Szh:84,86 Só:4,35;Cuk:6,4	2dl 60g 160g 50g	Zöldségleves Sárgaborsó főzelék s. pörkölt f. kenyér mandarin Kcal:535,5;F:20,56; Zs:19,35;Szh:69,65 Só:3,5;	2dl 160g 60g 50g 30g	Kelbimbó leves Tarhonyás hús Cékla Banán Kcal:657,7;F:29,86; Zs:23,26;Szh:82,3;Só:4,37 Cuk:5,07	2dl 160g 30g 30g	Daragaluska leves Hal rudacska Burgonyapüré savanyú Kcal:684,4;F:22,2; Zs:33,1;Szh:74,2;Só:1,65	2 dl 60g 160g 30g
Uzsonna	Delma light Teljes kiő. Kenyer paradicsom Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42 Só:0,03	10g 50g 30g	Párizsi Teljes kiő zsemle Hónapos retek Kcal:176,1;F:6,62; Zs:3,77;Szh:2,3 Só:0,45	20g 30g 30g	Trappista sajt Korpás kenyér uborka Kcal:98,3;F:6,35; Zs:3,54;Szh:9,89;Só:0,13	10g 10g 30g 30g	Diós búrkifli Kcal:226,8;F:5,32; Zs:4,34;Szh:39,62;Só:0,37 Cuk:2	50g	Májkrémes magvas kenyer Pritamin paprika Kcal:166,1;F:4,45; Zs:4,3;Szh:26,5;Só:0,37	60g 30g
Összesen tápérték	Kcal:971,7F:41,85 Zs:27;Szh:133,73 Só:2,487;Cuk:22		Kcal:1005,68;F:46,91; Zs:25,94;Szh:117,52; Só:4,8;Cuk:6,4		Kcal:874,3;F:31,28; Zs:25,1;Szh:1285,59; Só:4,471;Cuk:7		Kcal:1052,8;F:40,1; Zs:32,92;Szh:146,2; Só:4,67;Cuk:19,57		Kcal:1157,83;F:39,45; Zs:48,3;Szh:138,92; Só:2,34;Cuk:7	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás
  glutén
  szulfidok s szulfitok
  laktóz
  szezám
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha








Étlap - Iskola

2018. március 19 -2018. március 23.

12. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Kópé fv. F. kenyér Kcal:199,5;F:8,95; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,42;	20g 60g	Baconos kifli Kcal:286;F:5,3; Zs:11,4;Szh:38,2; Só:0,04;	100g	Sajtos stangli Vadász fv. Kcal:195;F:6,38; Zs:3,88;Szh:32; Só:0,64;	100g 20g	Körözött Teljes kiő. Kenyér Kcal:186,4;F:6,56; Zs:6,96;Szh:23,5;Só:0,37	20g 50g	Tejes kifli Kockasajt Kcal:283,9;F:9,19; Zs:10,48;Szh:28,5;Só:0,37	56g 8g
Ebéd	Káposzta f. kenyér Grízes tészta Alma Kcal:589,6;F:28,8; Zs:21,3;Szh:70; Só:2,44;Cuk:20	3dl 50g 250g 30g	Lebbencsleves Dubarry csirkemell Rizi-bizi Vegyes vágott Kcal:860,5;F:43,38; Zs:22,78;Szh:118,58; Só:6,5;Cuk:6,4	3dl 80g 250g 50g	Zöldségleves Sárgaborsó főzelék s. pörkölt f. kenyér mandarin Kcal:694,8;F:25,94; Zs:25,98;Szh:88,2; Só:5,5;Cuk:0,6	3dl 250g 80g 50g 30g	Kelbimbó leves Tarhonyás hús Cékla Banán Kcal:1052,8;F:43,7; Zs:41,65;Szh:126,5;Só:6 Cuk:7	3dl 250g 30g 50g	Daragaluska leves Hal rudacska Burgonyapüré Savanyú Kcal:997,19;F:31,6; Zs:48,6;Szh:108,1;Só:2,52	3dl 80g 250g 30g
Uzsonna	Delma light Teljes kiő. Kenyér paradicsom Kcal:182,6;F:4,27; Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03	10g 56g 30g	Párizsi Teljes kiő zsemle Hónapos retek Kcal:220,8;F:9,95; Zs:4,55;Szh:4,75; Só:0,57;	20g 50g 30g	Trappista sajt Korpás kenyér uborka Kcal:246,1;F:12,8; Zs:5,57;Szh:35,68; Só:0,1;	10g 50g 30g	Diós búrkifli Kcal:226,8;F:5,8; Zs:4,32;Szh:39,5;Só:0,37 Cuk:4	100g	Májkrémes magvas kenyér Pritamin paprika Kcal:229;F:5,43; Zs:8,28;Szh:32,5;Só:0,46	80g 30g
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,85; Zs:27;Szh:133,67; Só:2,482;Cuk:20		Kcal:1367,3;F:58,93; Zs:38,72;Szh:161,53; Só:7,09;Cuk:6,4		Kcal:1135,9;F:44,44; Zs:35,43;Szh:156,29; Só:6,04;Cuk:0,6		Kcal:1466;F:55,58; Zs:52,95;Szh:189,07; Só:7,09;Cuk:11		Kcal:1480;F:46,22; Zs:67,36;Szh:169,32; Só:3,44;	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás
  glutén
  tej
  szulfidok
  laktóz
  szezámmag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. március 19 – 2018. március 23.

12. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Káposzta f. kenyér 🍞	5dl 60g	Lebbencsleves 🍲 🍞 🍷	5dl	Zöldségleves 🍲 🍷	5dl	Kelbimbó leves		Daragaluska leves 🍲 🍷	
	Grízes tészta 🍝 Alma	270g 50g	Dubarry csirkemell 🍗 Rizi-bizi Vegyes vágott	80g 120g 60g 100g	Sárgaborsó főzelék 🍲 s. pörkölt f. kenyér 🍞 mandarin	120g 270g 30g	Tarhonyás hús 🍲 Cékla Banán		Rántott halfilé Burgonyapüré 🍲 🍷 Savanyú	
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47; Zs:37,6;Szh:110; Só:4,022;Cuk:22		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7;Cuk:9		Kcal:939,4;F:35,33 Zs:38,75 Szh:114,48;Só:6,4; Cuk:0,8		Kcal:1380,2;F:56,28; Zs:57,2;Szh:160; Só:7,96;Cuk:9,12		Kcal:1146,7;F:36,28; Zs:55;Szh:125,2; Só:2,82;Cuk:0,2	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 laktóz s szulfidok 🍲 laktóz 🍷 szezám-mag 🍲 szója