








Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Óvoda

2018.január 08 - 2018. január 12.

2. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Baromfi sonka f. kenyér TV paprika Tea Kcal:192,9;F:7,75 Zs:1,04;Szh:37,39 Só:0,4;Cuk:7	20g 50g 30g 2dl	Kakaós kalács Tej Kcal:288;F:10,95 Zs:9,65;Szh:37,45 Só:0,42;Cuk:20,6	60g 2dl	Virsli Korpás kenyér Tea Kcal:255,5;F:8,9 Zs:8,73;Szh:36,45 Só:0,35;Cuk:7	40g 50g 2dl	Korpás zsemle Sajtos párizsi Póréhagyma Kakaó Kcal:307,24; F:12,58;Zs:9,48 Szh:40,82;Só:0,16;Cuk:25	30g 20g 30g 1,5dl	Delma light Tojáskarika Magvas kenyér Limonádé Kcal:194,8;F:6,04;Zs:3,31 Szh:34,35;Só:0,35;Cuk:7	10g 5g 50g 2dl
Ebéd	Lencsegulyás f. kenyér Túrós tészta Alma Kcal:504,29;F:21,9 Zs:15,2;Szh:70,5 Só:2,07;Cuk:9,1	2dl 50g 160g 30g	Zöldborsóleves Sült csirkecomb Petrezselymes rizs savanyú Kcal:578,47;F:20,32; Zs:25,1;Szh:67,57 Só:3,52;Cuk:3,33	2dl 60g 160g 30g	Lebbencsleves Tejfölös burgonyafőzelék Sertés szelet Teljes kiő. Kenyér Kcal:596,98;F:23,95; Zs:26,68;Szh:64,15 Só:4,75	2dl 160g 60g 50g	Almaleves Csikóstokány Tészta Narancs Kcal:591,67;F:29,4;Zs:18,1 Szh:76,72;Só:2;Cuk:7,46	2dl 60g 160g 50g	Daragaluska leves Rakott zöldbab Kcal:612,33;F:24,3;Zs:25 Szh:71,3;Só:2,8;Cuk:4	2dl 200g
Uzsonna	Teljes kiő. Zsemle Delma light Uborka Kcal:149,64;F:7,04 Zs:5,31;Szh:17,16 Só:0,28	30g 10g 30g	Sajtos zsemle s. párizsi Prit.paprika Kcal:154,2;F:4,19; Zs:0,43;Szh:32,6 Só:0,35;Cuk:10	30g 20g 30g	Graham kifli Zöldséges fv. Jégcsapretek Kcal:143,38;F:5,86; Zs:5;Szh:17,74;Só:0,02	30g 20g 30g	Pogácsa Banán Kcal:124;F:2,21;Zs:6,85; Szh:12,44 Só:0,015	30g 30g	Baconos kifli Mandarin Kcal:169,2;F:7,22;Zs:3,29; Szh:26,81;Só:0,35;	50g 30g
Összesen tápérték	Kcal:846,83;F:36,69 Zs:21,55;Szh:125,05 Só:2,75;Cuk:16,1		Kcal:1020,67;F:35,46; Zs:35,18;Szh:137,62; Só:4,29;Cuk:33,93		Kcal:995,86;F:38,71; Zs:40,41;Szh:118,32; Só:5,13;Cuk:7		Kcal:1022,91;F:44,23;Zs:34,43; Szh:129,98;Só:2,175;Cuk:32,46		Kcal:976,2;F:37,56;Zs:32,2; Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:11	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
 tojás
 glutén
 tej
 szulfidok s szulfitok
 laktóz
 szezámmag
 szója









Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Iskola

2018. január 08 -2018. január 12.

2. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Baromfi sonka f. kenyér TV paprika Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	20g 60g 30g	Kakaós kalács	60g Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	Virsli Korpás kenyér Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	60g 60g	Korpás zsemle Sajtos párizsi Póréhagyma Kcal:221,7;F:9,6; Zs:8,61;Szh:26,46;Só:0,5	56g 20g 30g	Delma light Tojáskarika Magvas kenyér Kcal:116,5;F:4,92; Zs:5,22;Szh:17,18;;Só:0,2;	20g 10g 60g
Ebéd	Lencsegulyás f. kenyér Túrós tészta Alma Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	3dl 60g 250g 30g	Zöldborsóleves Sült csirkecomb Petrezselymes rizs savanyú Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	3dl 80g 250g 30g	Lebbencsleves Tejfölös burgonyafőzelék Sertés szelet Teljes kiő. Kenyér Kcal:798,3;F:26,08; Zs:29,68;Szh:105,3; Só:4,12;Cuk:20	3dl 250g 80g 40g	Almaleves Csikóstokány Tészta Narancs Kcal:901;F:26,2; Zs:26,6;Szh:139; Só:3,1;Cuk:6,96	3dl 80g 180g 50g	Daragaluska leves Rakott zöldbab Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13	3dl 300g
Uzsonna	Teljes kiő. Zsemle Delma light Uborka Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	56g 10g 30g	Sajtos zsemle s. párizsi Prit.paprika Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	56g 20g 30g	Graham kifli Zöldséges fv. Jégsapretek Kcal:191,1;F:7,13; Zs:3,12;Szh:32,4; Só:0,43	56g 20g 30g	Pogácsa Banán Kcal:202,6;F:6,94; Zs:6,94;Szh:34,01; Só:0,41	100g 30g	Baconos kifli Mandarin Kcal:207,6;F:8,33; Zs:3,48;Szh:34,13; Só:0,79;	100g 50g
Összesen tápérték	Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;		Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;		Kcal:1365,48;F:41,51; Zs:42,5;Szh:191,48; Só:4,4;Cuk:20		Kcal:1325,3;F:42,73;Zs:41,56; Szh:199,48;Só:4,086;Cuk:6,96		Kcal:947,2;F:32,95;Zs:25 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:13	











Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
 tojás
 glutén
 tojás
 tojás
 tojás
 tojás
 tojás
 tojás

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Felnőtt

2018. január 08 – 2018. január 12.

2. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Lencsegulyás f. kenyér 	5dl 60g	Zöldborsóleves	5dl	Lebbencsleves 	5dl	Almaleves 	5dl	Daragaluska leves 	5dl
	Túrós tészta  Alma 	270g 50g	Sült csirkecomb Petrezselymes rizs savanyú	120g 270g 50g	Tejfölös burgonyafőzelék 	270g	Csikóstokány Tészta  Narancs 	120g 270g 70g	Rakott zöldbab 	270g
Összesen tápérték	Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;		Kcal:901,5;F:45 Zs:27,4;Szh:109,7 Só:6,6;Cuk:0,8;		Kcal:978,31;F:42,04 Zs:31,2 Szh:133,48;Só:6,92;		Kcal:1093,7;F:31,4;Zs:32,6; Szh:159;Só:4,33;Cuk:11,58		Kcal:781,06F:24,7;Zs:21,6 Szh:121;Só:4,15;Cuk:18	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető