































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018.január 15 - 2018. január 19.

3. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Meleg szendvics  Tea	50g 2dl	Gabonapehely  Tej 	50g 2dl	Kópé fv. Korpás kenyér  uborka  Tejeskávé 	20g 40g 30g 2dl	Baromfi virsli  F. kenyér  Tea	30g 50g 1,5dl	Korpás kifli  s. párizsi  Gyümölcs joghurt 	30g 20g 1,75dl
	Kcal:248;F:4,92 Zs:7,52;Szh:37,39 Só:0,1;Cuk:7		Kcal:214F:8,3 Zs:6,5;Szh:22,1 Só:0,03;		Kcal:334,1;F:11,7 Zs:7,48;Szh:52,86 Só:0,35;Cuk:7		Kcal:197,85; F:10,58;Zs:5,95 Szh:26,49;Só:0,16;Cuk:7		Kcal:225,6;F:5,44;Zs:2,23 Szh:33,15;Só:0,42;Cuk:7	
Ebéd	Sertés raguleves Nudli  Alma 	2dl 160g 30g	Brokkoli krémleves  Leves gyöngy  Tavaszi pulykaragu Párolt rizs Befőtt	2dl 8g 60g 160g 30g	Zöldségleves  Sárga borsófőzelék Majorannás tokány f. kenyér  Mandarin	2dl 160g 60g 50g 30g	Rántott leves  Lecsós szelet Tarhonya  Savanyú	2dl 60g 160g 50g	Gulyásleves  f. kenyér  Tejbegríz 	2dl 50g 200g
	Kcal:608,75;F:23,2 Zs:17,85;Szh:87,7 Só:1,9;Cuk:8		Kcal:561,28;F:22,02; Zs:20,6;Szh:71,57 Só:3,52;Cuk:3		Kcal:472,63;F:16,95; Zs:15,28;Szh:66,15 Só:3,15;Cuk:8		Kcal:405,68;F:20,13;ZS:11,1 Szh:55,52;Só:2,986;Cuk:9,21		Kcal:650,4;F:25,3;Zs:25 Szh:82;Só:2,19;Cuk:12,11	
Üzsonna	Sajtos párizsi  Vizes zsemle  Uborka 	20g 30g 30g	Magyaros vajkrém  Rozskenyér TV paprika Mandarin	10g 50g 30g 30g	Csokis croissant  Ivólé 100%	50g 2dl	Sajtos zsemle  Ráma  Jégcsapretek Müzli szelet	30g 10g 30g 8g	Ausztria fv. f. kenyér  alma	20g 50g 30g
	Kcal:149,64;F:4,63 Zs:0,7;Szh:41,35 Só:0,36		Kcal:179,5;F:6,95; Zs:4,12;Szh:27,59 Só:0,35;		Kcal:128;F:1,9; Zs:6,15;Szh:15,45; Só:0,02		Kcal:143,4;F:6,34;Zs:6,72; Szh:13,44 Só:0,39		Kcal:225,6;F:7,9,56;Zs:8; Szh:28,81;Só:0,35;	
Összesen tápérték	Kcal:1004,25;F:32,75 Zs:26,07;Szh:166,57 Só:2,26;Cuk:15		Kcal:954,78;F:37,27; Zs:31,22;Szh:121,26; Só:4,25;Cuk:3		Kcal:934,73;F:30,55; Zs:28,91;Szh:134,46; Só:3,51;Cuk:17		Kcal:746,93;F:37,05;Zs:23,83; Szh:95,46;Só:3,526;Cuk:16,21		Kcal:1101,6;F:40,1;Zs:34,2; Szh:143,21;Só:3,61;Cuk:24,1	

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető























 tojás
  glutén
  kn dioxik s szulfitok
  laktóz
  szezámmag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Iskola

2018. január 15 -2018. január 19.

3. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Meleg szendvics 	60g Kcal:280,3;F:6,15; Zs:9,83;Szh:38,12; Só:0,01;	Baconos kifli 	100g Kcal:228;F:3; Zs:7;Szh:23; Só:0,06;	Kópé fv. Korpás kenyér uborka 	20g 60g 30g Kcal:198;F:5,73; Zs:4,48;Szh:32,43; Só:0,43;	Baromfi virsli 	30g 60g Kcal:169,88,7;F:10,58; Zs:5,97;Szh:26,46;Só:0,15	Korpás kifli s. párizsi 	56g 20g Kcal:197,6;F:4,36; Zs:1,27;Szh:26,15;;Só:0,42;
Ebéd	Sertés raguleves	3dl	Brokkoli krémleves 	3dl	Zöldségleves 	3dl	Rántott leves 	3dl	Gulyásleves 	3dl
	Nudli 	250g	Leves gyöngy 	10g	Sárga borsófőzelék 	250g	Lecsós szelet Tarhonya 	80g	Tejbegríz 	300g
	Alma	30g	Tavaszi pulykaragu Párolt rizs Befőtt	80g 250g 30g	Majorannás tokány f. kenyér Mandarin 	80g 50g 30g	Savanyú	50g		
	Kcal:692,28;F:26,2; Zs:19,95;Szh:100,7; Só:2,8;Cuk:9,1		Kcal:780,1;F:29,2; Zs:31,8;Szh:93,95; Só:4,85;Cuk:5		Kcal:650,06F:23,48; Zs:22,68;Szh:87,38; Só:4,12;Cuk:12		Kcal:555,9;F:26,2; Zs:18,1;Szh:71,2; Só:4,49;Cuk:9,22		Kcal:928,4F:33,9; Zs:37,5;Szh:114; Só:3,2;Cuk:13	
Uzsonna	Sajtos párizsi 	56g	Magyaros vajkrém 	20g	Csokis croissant 	100g	Sajtos zsemle 	56g	Ausztria fv. f. kenyér 	20g
	Vizes zsemle 	10g	Rozskenyér	60g	Ivólé 100%	2dl	Ráma 	10g	alma	30g
	Uborka	30g	TV paprika Mandarin	30g 30g	Kcal:256;F:3,85; Zs:12,3;Szh:30,4; Só:0,43;Cuk:4		Jégcsapretek	30g		
	Kcal:273,6;F:8,3; Zs:1,18;Szh:63,7; Só:0,37;		Kcal:211F:8,3; Zs:4,12;Szh:33,7; Só:0,42;				Kcal:244,12;;F:10,89; Zs:10,47;Szh:24,01; Só:0,64		Kcal:265,9;F:12,39; Zs:11,11Szh:28,09; Só:0,16	
Összesen tápérték	Kcal:1246,18;F:40,75; Zs:30,96;Szh:202,07; Só:3,18;Cuk:9,1		Kcal:1219,1F:40,91; Zs:42,92;Szh:150,68; Só:5,33;Cuk:5		Kcal:1104,06;F:33,01; Zs:39,46;Szh:150,48; Só:4,4;Cuk:16		Kcal:969,9;F:48,02;Zs:34,57; Szh:122,65;Só:5,28;Cuk:9,22		Kcal:1391,9;F:50,65;Zs:49 Szh:168,24;Só:4,53; Cuk:13	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás
  glutén
  kn dioxid s szulfitok
  laktóz
  szezámmag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. január 15 – 2018. január 19.

3. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sertés raguleves	5dl	Brokkoli krémleves	5dl	Zöldségleves 	5dl	Rántott leves 	5dl	Gulyásleves 	5dl
	Nudli  Alma 	270g 50g	Leves gyöngy  Tavaszi pulykaragu Párolt rizs Befőtt	12g 120g 270g 50g	Sárga borsófőzelék  Majorannás tokány f. kenyér  Mandarin 	270g 120g 50g	Lecsós szelet Tarhonya  Savanyú	120g 270g 70g	f. kenyér  Tejbegríz 	80g 270g
Összesen tápérték	Kcal:981,13;F:35; Zs:28,1;Szh:145,4; Só:4,5;Cuk:17		Kcal:925,1;F:33,7 Zs:38,5;Szh:119,7 Só:6,6;Cuk:6;		Kcal:796,26;F:28,84 Zs:27 Szh:109,48;Só:6,92;		Kcal:651,5;F:31,4;Zs:22,6; Szh:80,7;Só:4,33;Cuk:11,58		Kcal:1058,7;F:38,1;Zs:42,6 Szh:130;Só:4,15;Cuk:18	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója