

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018. október 01 - 2018. október 05.

40. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Bundás kenyér 🍞 Tea Kcal:197,85;F:10,57; Zs:5,95;Szh:26,49 Só:0,11;Cuk:7	60g 2dl	Vizes zsemle 🍞 Sajtos párizsi 🍞 Retek Tej 🥛 Kcal:356;F:10,77; Zs:15,3;Szh:41,03;Só:0,5	30g 20g 30g 2dl	Vajkrém 🍞 Teljes k. kenyér 🍞 Uborka Kakaó 🍞 Kcal:290,2;F:15,53 Zs:2,96;Szh:50,9 Só:0,43;Cuk:7	10g 60g 30g 2dl	Müzli Tej Kcal:225,6; F:5,44;Zs:2,28 Szh:33,15;Só: 0,42;Cuk:7	60g 2dl	Kifli 🍞 Kockasajt 🍞 joghurt 🍞 Kcal:223;F:10,55;Zs:9,65 Szh:24,45;Só:0,42;Cuk:20,6	30g 8g 1,75 dl
Ebéd	Burgonyaleves 🍷 Virslivel Grízes tészta 🍞 Alma Kcal:465,02;F:15 Zs:12,7;Szh:72,5 Só2,14;Cuk:17,13	2dl 20g 150g 30g	Póréhagyma krémleves Mexikói sertés ragu Hagymás burgonya 🍷 Savanyú Kcal:504,37;F:25,92 Zs:18;Szh:60 Só:2,77; Cuk:1	2dl 60g 150g 30g	Gombaleves Zöldbabfőzelék 🍷 Majorannás tokány f. kenyér 🍞 Kcal:676,3;F:32,35 Zs:28,78;Szh:73,15 Só 3,32;Cuk:5	2dl 200g 60g 30g	Gulyásleves Almás rétes Kcal:613,41;F:26,54; ZS:11,85;Szh:99,15;Só:2,56; Cuk:11	2dl 50g	Mangó-őszibarack leves 🍷 Rántott hal 🍷 Petrezselymes rizs Meggybefőtt Kcal:530,6;F:17,15;Zs:28,9 Szh:51,15;Só:2,6,;Cuk:4	2dl 60g 200g 30g
Úzsonna	Trappista sajt 🍞 F. kenyér 🍞 TV paprika Kcal:192,6;F:7,27 Zs:5,28;Szh:27,6 Só:0,13;	20g 60g 30g	Gyümölcsíz f. kenyér 🍞 Kcal:154,6;F:4,19 Zs.26,19;Szh:73,85 Só:0,35;Cuk:10	10g 60g	Olasz fv. Sajtos bagett 🍞 paradicsom Kcal:293,2;F:7; Zs:19,86;Szh:19,57; Só:0,05;Cuk:1	20g 50g 30g	Fokhagymás stangli Zalafv. Kcal:124,18F:3,26;Zs:2,75 Szh:20,46 Só:0,02	30g 10g	Ewa ráma 🍞 Korpás zsemle 🍞 TV paprika Kcal:227,4;F:3,7;Zs:10,55 Szh:27,5;Só:0,56;Cuk:4,02	10g 30g 30g
Összesen tápérték	Kcal:855,47;F:32,82 Zs:23,93;Szh:126,74 Só:2,423;Cuk:24,13		Kcal:1015,07;F:40,69 Zs:59,49;Szh:175,63 Só:3,12;Cuk:11		Kcal:1259,7;F:54,88; Zs:50,9;Szh:143,63; Só 3,84;Cuk:13		Kcal:963,19;F:35,29;Zs:16,6 Szh:153,2;Só:3;Cuk:18		Kcal:933,78;F:35,19;Zs:42,2 Szh:103,1;Só:2,61;Cuk:28,62	





























Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🍞 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxid s szulfitek 🍞 laktóz 🍷 szezám-mag 🍷 szója




Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Iskola

2018. október 01 - 2018. október 05.

40. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Bundás kenyér 	80g Kcal:169,88;F:10,3; Zs:5,95;Szh:26,49 Só:0,15;	Vizes zsemle  Sajtos párizsi  Retek	100g Kcal:256;F:3,8; Zs:12,3;Szh:30,09;Só:0,4	Vajkrém  Teljes k. kenyér  Uborka	20g 60g Kcal:215,2;F:11,6 Zs:2,88;Szh:34,52 Só:0,57	Zsíros kenyér  Főtt tojás 	80g Kcal:259,2;F:6,48;;Zs:9,2 Szh:31,28;Só: 0,42;	Kifli  Kockasajt 	56g Kcal:216,7;F:8,65;Zs:6,43 Szh:28,9;Só:0,53;
Ebéd	Burgonyaleves  Virslivel Grízes tészta  Alma 	3dl 20g 170g 50g Kcal:653,83;F:15 Zs:20;Szh:96,38 Só:3,8;Cuk:19,53	Póréhagyma krémleves Mexikói sertés ragu Hagymás burgonya  Savanyú 	3dl 80g 170g 50g Kcal:737,39;F:34,2 Zs:31,4;Szh:74 Só:4,08; Cuk:1,44	Gombaleves Zöldbabfőzelék   Majorannás tokány f. kenyér 	3dl 170g 80g 50g Kcal:944;F:43,18 Zs:41,38;Szh:99,38 Só 4,55;Cuk:0,39	Gulyásleves Almás rétes	3dl 50g Kcal:782,97;F:34,58; ZS:15,78; Szh:124,38;Só:3,56;Cuk:1	Mangó-őszibarack leves   Rántott hal  Petrezselymes rizs Meggybefőtt	3dl 80g 200g 30g Kcal:756,6F:25,2;Zs:42,3 Szh:70;Só:3,75,;Cuk:9
Üzsonna	Trappista sajt  F. kenyér  TV paprika	20g 80 30g Kcal:233,1;F:9,08 Zs:7,58;Szh:33,8 Só:0,13;	Gyümölcsíz f. kenyér 	20g 80g Kcal:154,6;F:4,19 Zs.26,19;Szh:73,85 Só:0,002;Cuk:10	Olasz fv. Sajtos bagett   paradicsom	20g 56g 30g Kcal:295,6;F:7,2; Zs:19,86Szh:19,91;Só:0, 5	Fokhagymás stangli  Zala fv.	100g 20g Kcal:193,5;F:5,28;Zs:4 Szh:34,33 Só:0,55	Ewa ráma  Korpás zsemle  TV paprika	10g 56g 50g Kcal:233,7;F:9,95;Zs:5,94 Szh:33,73;Só:0,1;
Összesen tápérték	Kcal:1056,81;F:39,86 Zs:33,21;Szh:156,48 Só:4,14;Cuk:19,53		Kcal:1140,9;F:42,39 Zs:69,89;Szh:178,97 Só:4,43;Cuk:11,44		Kcal:1454,8;F:61,98; Zs:64,12;Szh:153,73; Só 5,41;Cuk:0,39		Kcal:1235,67;F:46,59;Zs:29,1 Szh:188,21;Só:4;Cuk:1		Kcal:1216;F:43,93;Zs:54,19 Szh:133,33;Só:3,4;Cuk:9	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszevezető












 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Felnőtt

2018. október 01 - 2018. október 05.

40. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Burgonyaleves  Virslivel	5dl 30g	Póréhagyma krém leves	5dl	Gombaleves	5dl	Gulyásleves	5dl	Mangó-őszibarack leves  	5 dl
	Grízes tészta   Alma	270g 50g	Mexikói sertés ragu Hagymás burgonya  Savanyú	120g 270g 80g	Zöldbabfőzelék   Majorannás tokány f. kenyér 	270g 120g 80g	Almás rétes	100g	Rántott hal   Petrezselymes rizs Meggybefőtt	120g 270g 50g
Összesen tápérték	Kcal:766,89;F:23 Zs:23,9;Szh:115 Só:4,82;Cuk:29,9		Kcal:809,5;F:38,3 Zs:35,7;Szh:82 Só:6,4;Cuk:3,68;		Kcal:1082F:49,74 Zs:50,98 Szh:107,38;Só:7,35 Cuk:10;		Kcal:981,57;F:41,64;Zs:20,5; Szh:158;Só:3,26;Cuk:20		Kcal:885,8;F:28;Zs:49 Szh:81,7;Só:4,23;Cuk:3	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója