

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Óvoda

2018. október 15 - 2018. október 19.

42. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Hot-dog 🍔 Tea	60g 2dl Kcal:197,85;F:10,57; Zs:5,95;Szh:26,49 Só:0,11;Cuk:7	Túrós táska 🍞 Tej 🥛	30g 2dl Kcal:356;F:10,77; Zs:15,3;Szh:41,03;Só:0,5	Sonkás meleg szendvics 🍞 Tea	60g 2dl Kcal:290,2;F:15,53 Zs:2,96;Szh:50,9 Só:0,43;Cuk:7	Müzli 🍞 Tej 🥛	60g 2dl Kcal:225,6; F:5,44;Zs:2,28 Szh:33,15;Só: 0,42;Cuk:7	Pizza 🍕 Ivólé	30g 1,75 dl Kcal:223;F:10,55;Zs:9,65 Szh:24,45;Só:0,42;Cuk:20,6
Ebéd	Zöldséges bableves 🍲 Krumplis tészta 🍝 Alma 🍏	2dl 150g 30g Kcal:465,02;F:15 Zs:12,7;Szh:72,5 Só2,14;Cuk:17,13	Rántott leves 🍲 Bácskai rizseshús Savanyú	2dl 150g 30g Kcal:504,37;F:25,92 Zs:18;Szh:60 Só:2,77; Cuk:1	Zöldségleves tészta 🍲 Zöldborsó főzelék 🍲 Tükörtojás f. kenyér	2dl 8g 200g 40g 50g Kcal:676,3;F:32,35 Zs:28,78;Szh:73,15 Só 3,32;Cuk:5	Gyümölcsleves 🍲 Sült tarja Petrezselymes burgonya 🍲 Párolt káposzta	2dl 60g 160g 30g Kcal:613,41;F:26,54; ZS:11,85;Szh:99,15;Só:2,56; Cuk:11	Húsleves Főtt hús Tészta 🍝 Vadas mártás 🍲	2dl 60g 200g 30g Kcal:530,6;F:17,15;Zs:28,9 Szh:51,15;Só:2,6,;Cuk:4
Uzsonna	Szezámagos zsemle 🍞 Olasz fv. TV paprika	30g 20g 30g Kcal:192,6;F:7,27 Zs:5,28;Szh:27,6 Só:0,13;	Turista fv. Sós kifli 🍞 Uborka	20g 30g 30g Kcal:154,6;F:4,19 Zs:26,19;Szh:73,85 Só:0,35;Cuk:10	Delma Light 🍞 Hosszú zsemle 🍞 Pritaminpaprika Szőlő	20g 50g 30g 30g Kcal:293,2;F:7; Zs:19,86;Szh:19,57; Só:0,05;Cuk:1	Sertés májkrém Magvas kenyér 🍞 Uborka Banán	10g 50g 30g 30g Kcal:124,18F:3,26;Zs:2,75 Szh:20,46 Só:0,02	Korpás zsemle 🍞 Diákcsemege Retek	30g 20g 30g Kcal:227,4;F:3,7;Zs:10,55 Szh:27,5;Só:0,56;Cuk:4,02
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
élelmiszevezető

🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🥛 laktóz 🍲 szezámag 🌱 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2018. október 15 - 2018. október 19.

Iskola

42. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Hot-dog 🍔 Kcal:169,88;F:10,3; Zs:5,95;Szh:26,49 Só:0,15;	80g	Túrós táska 🍞🍌 Kcal:256;F:3,8; Zs:12,3;Szh:30,09;Só:0,4	100g	Sonkás meleg szendvics 🍞 Kcal:215,2;F:11,6 Zs:2,88;Szh:34,52 Só:0,57	60g	Pogácsa 🍞🍞 Kcal:259,2;F:6,48;;Zs:9,2 Szh:31,28;Só: 0,42;	100g	Pizza 🍕 Kcal:216,7;F:8,65;Zs:6,43 Szh:28,9;Só:0,53;	56g
Ebéd	Zöldséges bableves 🍲 Krumplis tészta 🍝 Alma 🍏 Kcal:653,83;F:15 Zs:20;Szh:96,38 Só:3,8;Cuk:19,53	3dl 170g 50g	Rántott leves 🍲 Bácskai rizseshús Savanyú Kcal:737,39;F:34,2 Zs:31,4;Szh:74 Só:4,08; Cuk:1,44	3dl 170g 50g	Zöldségleves tészta 🍲🍝 Zöldborsó főzelék 🍲 Tükörtojás f. kenyér 🍞 Kcal:944;F:43,18 Zs:41,38;Szh:99,38 Só 4,55;Cuk:0,39	3dl 10g 170g 40g 50g	Gyümölcsleves 🍲 Sült tarja Petrezselymes burgonya 🍲 Párolt káposzta Kcal:782,97;F:34,58; ZS: 15,78; Szh:124,38;Só:3,56;Cuk:1	3dl 80g 170g 50g	Húsleves Főtt hús Tészta 🍝 Vadas mártás 🍲 Kcal:756,6F:25,2;Zs:42,3 Szh:70;Só:3,75,;Cuk:9	3dl 80g 200g 30g
Uzsonna	Szezámagos zsemle 🍞 Olasz fv. TV paprika Kcal:233,1;F:9,08 Zs:7,58;Szh:33,8 Só:0,13;	56g 20g 30g	Turista fv. Sós kifli 🍞 Uborka Kcal:154,6;F:4,19 Zs.26,19;Szh:73,85 Só:0,002;Cuk:10	20g 56g 30g	Delma Light 🍞 Hosszú zsemle 🍞 Pritaminpaprika Szőlő Kcal:295,6;F:7,2; Zs:19,86Szh:19,91;Só:0,5	20g 56g 30g 30g	Sertés májkrém Magvas kenyér 🍞 Uborka Banán Kcal:193,5;F:5,28;Zs:4 Szh:34,33 Só:0,55	10g 60g 30g 30g	Korpás zsemle 🍞 Diákcsemege Retek Kcal:233,7;F:9,95;Zs:5,94 Szh:33,73;Só:0,1;	56g 20g 50g
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 orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszevezető

🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🍌 laktóz 🍲 szezámag 🌱 szója

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!













Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. október 15 - 2018. október 19.

Felnőtt



42. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldséges bableves 	5dl	Rántott leves 	5dl	Zöldségleves  tészta 	5dl 12g	Gyümölcsleves 	5dl	Húsleves	5 dl
	Krumplis tészta  Alma	270g 50g	Bácskai rizseshús Savanyú	270g 80g	Zöldborsó főzelék  Tükörtojás  f. kenyér	270g 80g 80g	Sült tarja Petrezselymes burgonya  Párolt káposzta	120g 270g 50g	Főtt hús Tészta  Vadas mártás  	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 orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója