





























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Óvoda

2018.november 05 - 2018. november 09.

45. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Bundás kenyér  Tea 	50g 2dl	Csavart rúd  Tej 	60g 2dl	Kockasajt  Rozsos kenyér  Kakaó 	8g 50g 2dl	Delma light  Magvas kenyér  Tojáskarika  Tea	10g 50g 8g 1,5dl	Tejes kifli  Zöldséges fv. Karamellás tej 	30g 20g 2dl
	Kcal:199,5;F:8,38 Zs:5,3;Szh:28,25 Só:0,03;Cuk:7		Kcal:243;F:9,6 Zs:8,7;Szh:29,7 Só:0,42;Cuk:10		Kcal:240,5;F:4,88 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:7		Kcal:167,8; F:4,92;Zs:5,9 Szh:24,28;Só:0,3;Cuk:7		Kcal:307,28;F:12,8; Zs:10,9 Szh:38,65;Só:0,1;Cuk:7	
Ebéd	Hansági gulyásleves  Grízes tészta  Sárgabarack íz Alma	2dl 160g 10g 30g	Majorannás burgonyaleves  Lecsós csirkemáj Petrezselymes rizs Cékla	2dl 60g 160g 30g	Kertész leves Lencsefőzelék  Sertés pörkölt f. kenyér  Almás rétes 	2dl 160g 60g 50g 30g	Sütőtök krémleves  Tarhonyás hús  Vegyes vágott savanyú	2dl 160g 50g	Káposzta gulyás f. kenyér  Tejbegríz 	2dl 60g 200g
	Kcal:589,6;F:29,52 Zs:21,2;Szh:70 Só:2,42;Cuk:9,1		Kcal:586,58;F:30,69; Zs:14,7;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46		Kcal:535,5;F:20,55; Zs:19,38;Szh:69,65 Só:3,02;Cuk:9,14		Kcal:657,7;F:24,1;ZS:23,9 Szh:82,3;Só:4,37;Cuk:5,07		Kcal:684,45;F:22,3;Zs:33 Szh:74,3;Só:1,8;Cuk:25	
Úzsonna	Olasz fv. Tigris kenyér  Paradicsom	20g 50g 30g	Póréhagymás vajkrém  f. kenyér  TV paprika	10g 50g 30g	Csirkemell sonka Vizes zsemle  Uborka	20g 30g 30g	Fahéjas kifli  Narancs	50g 30g	Kenőmájás Korpás kenyér  Pritamin paprika	10g 50g 30g
	Kcal:182,6;F:4,23 Zs:0,21;Szh:35,42 Só:0,03		Kcal:176,1;F:6,62; Zs:3,06;Szh:2,94 Só:0,62;		Kcal:98,3;F:6,35; Zs:3,54;Szh:9,89;Só:0,02		Kcal:226,8;F:5,32;Zs:4,34; Szh:39,62 Só:0,76;Cuk:2		Kcal:166,1;F:4,98;Zs:4,2 Szh:26,81;Só:0,35;	
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,21 Zs:27;Szh:133,99 Só:2,48;Cuk:16,1		Kcal:1005,68;F:46,91; Zs:25,94;Szh:115,89; Só:4,56;Cuk:21,46		Kcal:874,3;F:31,78; Zs:25,1;Szh:128,59; Só:4,471;Cuk:16,14		Kcal:1052,8;F:40,1;Zs:32,43; Szh:146,3;Só:4,67;Cuk:14,46		Kcal:1157,83;F:39,11;Zs:48,2 Szh:138,38;Só:2,25;Cuk:32	
























Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető






Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2018. november 05 -2018. november 09.

Iskola

45. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Bundás kenyér  Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,7; Só:0,13;	60g	Csavart rúd  Kcal:286;F:5,6; Zs:11,4;Szh:38,85; Só:0,04;	100g	Kockasajt  Rozsos kenyér  Kcal:195;F:6,38; Zs:3,88;Szh:32,7; Só:0,64;	8g 60g	Delma light  Magvas kenyér  Tojáskarika  Kcal:186,4;F:6,56; Zs:6,96;Szh:23,04;Só:0,3	10g 50g 10g	Tejes kifli  Zöldséges fv. Kcal:283,9;F:9,19; Zs:10,4;Szh:28,58;;Só:0,2;	56g 20g
Ebéd	Hansági gulyásleves  Grízes tészta  Sárgabarack íz Alma Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:12	3dl 250g 10g 30g	Majorannás burgonyaleves  Lecsós csirkemáj Petrezselymes rizs Cékla Kcal:860,5;F:43,3; Zs:22,3;Szh:118,58; Só:6,27;Cuk:20	3dl 80g 250g 30g	Kertész leves Lencsefőzelék  Sertés pörkölt f. kenyér Almás rétes  Kcal:694,8;F:25,18; Zs:25,98;Szh:88,88; Só:5,24;Cuk:9,14	3dl 250g 80g 50g 30g	Sütőtök krémleves  Tarhonyás hús  Vegyes vágott savanyú Kcal:1052,8;F:43,7; Zs:41,6;Szh:126; Só:6,6;Cuk:6,96	3dl 180g 50g	Káposzta gulyás f. kenyér  Tejbegríz  Kcal:997,19;F:31,4; Zs:48,3;Szh:108,1; Só:2,52;Cuk:34	3dl 60g 300g
Uzsonna	Olasz fv. Tigris kenyér  Paradicsom Kcal:234,3;F:10,37; Zs:5,58;Szh:34,3; Só:0,52	70g 30g	Póréhagymás vajkrém  f. kenyér  TV paprika Kcal:220,8;F:9,95; Zs:4,55;Szh:4,75; Só:0,57;	20g 60g 30g 30g	Csirkemell sonka Vizes zsemle  uborka Kcal:246,1;F:12,86; Zs:5,57;Szh:35,71; Só:0,1	56g 10g 30g	Fahéjas kifli  Narancs Kcal:226,8;F:5,32; Zs:4,24;Szh:39,38; Só:0,95;Cuk:2	10g 60g 30g	Kenőmájas Korpás kenyér  Pritamin paprika Kcal:29294;F:5,15; Zs:8,28;Szh:32,13; Só:0,79;	56g 8g 30g
Összesen tápérték	Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58;Szh:164,75; Só:2,85;Cuk:12		Kcal:1367,3;F:58,93; Zs:38,72;Szh:161,53; Só:7,09;Cuk:20		Kcal:1135,9;F:44,49; Zs:35,43;Szh:156,73; Só:6,055;Cuk:9,14		Kcal:1466;F:55,58;Zs:52,95; Szh:189,16;Só:7,09;Cuk:8,96		Kcal:1480;F:46,22;Zs:67 Szh:169,32;Só:3,44; Cuk:34	














Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámmag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Felnőtt

2018. november 05 – 2018. november 09.

45. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Hansági gulyásleves  Grízes tészta  Sárgabarack íz Alma	5dl 270g 20g 40g	Majorannás burgonyaleves  Lecsós csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla	5dl 120g 270g 60g	Kertész leves Lencsefőzelék   Sertés pörkölt f. kenyér  Almás rétes 	5dl 270g 120g 50g 100g	Sütőtök krémleves   Tarhonyás hús  Vegyes vágott savanyú	5dl 270g 30g	Káposzta gulyás  f. kenyér  Tejbegríz 	5dl 60g 270g 40g
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47,52; Zs:37,9;Szh:110; Só:4,2;Cuk:20		Kcal:974,74;F:50 Zs:27,18;Szh:131,7 Só:6,6;Cuk:25,1		Kcal:939,4;F:35,04 Zs:38,98 Szh:114,15;Só:6,92; Cuk:15		Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,6; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14		Kcal:1146,7;F:36;Zs:56,6 Szh:125;Só:6;Cuk:45	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető