

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**
Óvoda

2018. november 26 - 2018. november 30.

48. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Lángos 🍞 Tea	30g 2dl Kcal:204,5;F:7,4;Zs:4 Szh:33,1;Só:0,42; Cuk:7	Fonott kalács 🍞 Ewa ráma Kakaó	30g 10g 2dl Kcal:186,7;F:10,3; Zs:5,89;Szh:21,28; Só:0,01;Cuk:10,6	Ausztria fv. Szezámragos zsemle 🍞 Pritamin paprika Tej	20g 36g 30g 2dl Kcal:344;F:10,45 Zs:9,65;Szh:51,75 Só:0,03;Cuk:35	Szendvics Tea	50g 1,5dl Kcal:249,7; F:9,69;Zs:8,02 Szh:33,47;Só:0,574;Cuk:7	Kakaós croissant 🍞 Tej	60g 2dl Kcal:144,5;F:4,92;Zs:5,22 Szh:24,28;Só:0,35;Cuk:7
Ebéd	Tésztásbab leves 🍲 Nudli 🍝 Alma	2dl 150g 30g Kcal:629,3;F:21; Zs:12,98;Szh:10; Só:2,22;Cuk:0,1	Zöldségleves Tészta 🍝 Zöldbabfőzelék 🍲 s. pörkölt f. kenyér 🍞	2dl 8g 150g 60g 50g Kcal:514,6;F:25,94 Zs:14,7;Szh:70 Só:3,2; Cuk:0,3	Karfiol leves Csikós tokány Párolt rizs Savanyúság	2dl 60g 200g 30g Kcal:574,56;F:24,9 Zs:18,08;Szh:77,15 Só 2,75;Cuk:4	Tarhonyaleves 🍲 Székelykáposzta f. kenyér	2dl 160g 50g Kcal:691,8;F:20,1;ZS:20,9 Szh:105;Só:2,162;Cuk:4,79	Sertés raguleves Mohácsi béles 🍝 Mandarin	2dl 50g 30g Kcal:539,87;F:17,5;Zs:15,6 Szh:82;Só:2,4;Cuk:10
Uzsonna	Tepertős pogácsa	50g Kcal:157,9;F:4,8; Zs:3,16;Szh:26,8; Só:0,05	Májusi fv. Magvas kenyér 🍞 Uborka	20g 70g 30g Kcal:226,8;F:5,32 Zs.4,52;Szh:39,72 Só:0,62;Cuk:7	Lekváros bukta 🍞 Narancs	70g 30g Kcal:163,2;F:6,1;Zs:3,12 Szh:26,54;Só:0,36;	Zala fv. Korpáskenyér rettek	20g 50g 20g Kcal:178,6;F:5,96;Zs:8,56; Szh:33,15 Só:0,4	Turista fv. Graham vekni 🍞 Paradicsom	20g 50g 20g Kcal:176,1;F:6,52;Zs:3,48; Szh:27,43;Só:0,56;
Összesen tápérték	Kcal:991,7;F:33,86; Zs:20,42;Szh:166,14; Só:2,69;Cuk:8,13		Kcal:928,11;F:42,38 Zs:24,87;Szh:130,89 Só:3,17;Cuk:17,9		Kcal:1081,76;F:41,55; Zs:30,85;Szh:155,44; Só 3,14;Cuk:39		Kcal:1120,15;F:33,25;Zs:37,06; Szh:171,57;Só:3,134;Cuk:11,79		Kcal:860,47;F:28,94;Zs:23,9; Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:17,	













Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2018. november 26 -2018. november 30.

Iskola

48. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Tízórai iskola	Lángos 	56g Kcal:226,5;F:9,87; Zs:6,18;Szh:31,1; Só:0,42;	Fonott kalács  Ewa ráma	20g 56g 30g Kcal:230,8;F:9,68; Zs:5,94;Szh:33,15; Só:0,02	Ausztria fv. Szezámragos zsemle  Pritamin paprika	20g 56g 30g Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	Szendvics	80g Kcal:221,7;F:9,6; Zs:8,61;Szh:26,46;Só:0,5	Kakaós croissant  	120g Kcal:116,5;F:4,92; Zs:5,22;Szh:17,18,;Só:0,2;	
Ebéd	Tésztásbab leves 	3dl Kcal:879,5;F:29,68; Zs:18,98;Szh:146,3; Só:3,15;Cuk:0,15	Zöldségleves Tészta 	3dl 10g Kcal:689,59;F:36,2; Zs:21,25;Szh:88; Só:4,27;Cuk:0,6	Karfiol leves Kcal:798,3;F:26,08; Zs:29,68;Szh:105,3; Só:4,12;Cuk:20	Csikós tokány Párolt rizs Savanyúság	80g 250g 30g Kcal:901;F:26,2; Zs:26,6;Szh:139; Só:3,1;Cuk:6,96	Tarhonyaleves  	3dl Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13	Sertés raguleves Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13	3dl Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13
Uzsonna	Tepertős pogácsa	100g Kcal:223,4;F:7,76; Zs:4,53;Szh:36,8; Só:0,05	Májusi fv. Magvas kenyér  Uborka	20g 50g 30g Kcal:324;F:7,6; Zs:6,2;Szh:56,6; Cuk:10	Lekváros bukta  Narancs	70g 30g Kcal:191,1;F:7,13; Zs:3,12;Szh:32,4; Só:0,43	Zala fv. Korpáskenyér rettek	20g 50g 30g Kcal:202,6;F:6,94; Zs:6,94;Szh:34,01; Só:0,41	Turista fv. Graham vekni  Paradicsom	20g 50g 20g Kcal:207,6;F:8,33; Zs:3,48;Szh:34,13; Só:0,79;	
Összesen tápérték	Kcal:1329,7;F:47,31; Zs:29,69;Szh:214,68; Só:3,71;Cuk:0,15		Kcal:1244,39;F:53,73 Zs:33,39;Szh:178,37 Só:4,43;Cuk:10,7		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
élelmiszervezető tojás  glutén  kn dioxid s szulfidok  laktóz  szezámrag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Felnőtt

2018. november 26 - 2018. november 30.

48. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Tésztásbab leves 🍲	5dl	Zöldségleves Tészta 🍲	5dl 12g	Karfiol leves	5dl	Tarhonyaleves 🍲 🍲	5dl	Sertés raguleves	5dl
	Derelye 🍳 🍳 Alma	270g 50g	Zöldbabfőzelék 🍲 s. pörkölt f. kenyér 🍲	270g 120g 80g	Csikós tokány Párolt rizs Savanyúság	120g 270g 50g	Székelykáposzta f. kenyér	270g 60g	Mohácsi béles 🍳 Mandarin 🍌	100g 40g
Összesen tápérték	Kcal:1048,3;F:35,64;Zs:23, 1Szh:176,48;Só:4,7; Cuk:0,2		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