

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Óvoda

2018. december 03 - 2018. december 07.

49. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Sajtkrém 🍪 f. kenyér 🍞 Tea Kcal:275,5;F:9,3;Zs:4 Szh:40;Só:0,42; Cuk:7	10g 60g 2dl	Pizzás kifli 🍞 Tej 🥛 Kcal:249,7;F:9,69; Zs:8,02;Szh:33,47; Só:0,57;	56g 2dl	Kenyérlángos 🍞 Tea Kcal:255,5;F:8,9 Zs:8,78;Szh:34,65 Só:0,35;Cuk:7	50g 2dl	Tejes kifli 🍞 Kockasajt 🍞 Tej Kcal:358,5; F:15,6;Zs:11,35 Szh:46,7;Só:0,574;	30g 8g 2dl	Csibe fasírt 🍖 Magvas kenyér 🍞 Tea Kcal:247,6;F:8,35;Zs:7,35 Szh:35,78;Só:0,71;Cuk:7	20g 60g 2dl
Ebéd	Tárkonyos ragu - leves 🍲 Mákos tészta 🍞 Alma Kcal:694,27;F:31,7; Zs:27,18;Szh:80; Só:3,95;Cuk:0,1	2dl 150g 30g	Rántott leves 🍲 Aprópecsenye Törtburgonya 🍷 Párolt káposzta Kcal:548,3;F:26,94 Zs:19,7;Szh:66,57 Só:2,72; Cuk:3,078	2dl 60g 150g 30g	Csontleves Paradicsomos húsgombóc f. kenyér 🍞 Télapó Kcal:457,04;F:23,14 Zs:16,2;Szh:54,72 Só 3,1;Cuk:2	2dl 200g 50g 8g	Reszelt leves 🍲 Sárgaborsó főzelék 🍲 Sült kolbász F kenyér 🍞 Narancs Kcal:735,39;F:24,4;Zs:22,2 Szh:78,6;Só:3,1;Cuk:9	2dl 160g 50g 50g 30g	Zöldségleves 🍲 Tészta 🍞 Hal rudacska Petrezselymes rizs savanyú 🍷 Kcal:442,98;F:19,65;Zs:25 Szh:34;Só:0,99;Cuk:0,10	2dl 8g 50g 200g 50g
Uzsonna	Olasz fv. Hosszú zsemle TV paprika Kcal:169,4;F:8,14; Zs:1,07;Szh:31,05; Só:0,05	20g 30g 30g	Pogácsa 🍞 Mandarin Kcal:219,6;F:3,94 Zs:10,5;Szh:25,6 Só:0,62;Cuk:7	50g 30g	Sajtos bagett 🍞 Zala fv. TV paprika Kcal:187,6;F:5,1;Zs:12,9 Szh:9,5;Só:0,36;	50g 20g 30g	Kókusz csiga 🍞 Sütötök Kcal:128;F:1,96;Zs:6,1; Szh:15,45 Cuk:2	50g 20g	Vizes zsemle 🍞 Delmalight, 🍞 TV paprika Kcal:154,6;F:4,16;Zs:26,19; Szh:73,85;Só:0,56;	30g 10g 20g
Összesen tápérték	Kcal:1139,17;F:49,16; Zs:35,8;Szh:152,05; Só:4,69;Cuk:7,15		Kcal:1017,6;F:40,43 Zs:38,22;Szh:125,64 Só:3,17;Cuk:10,648		Kcal:900,14;F:37,16; Zs:37,85;Szh:98,98; Só 3,81;Cuk:9		Kcal:1221,89;F:41,9;Zs:39,61; Szh:140,75;Só:3,546;Cuk:11		Kcal:845,18;F:32;Zs:58,77; Szh:143,38;Só:1,96;Cuk:7,1	

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🍞 laktóz 🍞 szesámmag 🍌 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2018. december 03 -2018. december 07.

Iskola

49. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Sajtkrém 🍌 f. kenyér 🍞 Kcal:239;F:5,87; Zs:9,1;Szh:31,1; Só:0,42;	10g 60g	Pizzás kifli 🍌 Kcal:224;F:9,68; Zs:8,02;Szh:26,47; Só:0,57	56g	Kenyérlángos 🍌 Kcal:253;F:9,3; Zs:8,7;Szh:32,7; Só:0,43;	60g	Tejes kifli 🍌 Kockasajt 🍌 Kcal:262,7;F:11,3; Zs:7,61;Szh:35,46;Só:0,03	56g 8g	Csibe fasírti 🍌 Magvas kenyér 🍌 Kcal:306,5;F:11,1; Zs:11,98;Szh:35,73;;Só:1,16	30g 80g
Ebéd	Tárkonyos ragu-leves Mákos tészta 🍌 Alma 🍏 Kcal:886,46;F:39,68; Zs:36,98;Szh:98,3; Só:5,32;Cuk:0,15	3dl 250g 30g	Rántott leves 🍌 Aprópecsenye Törzburgonya 🍌 Párolt káposzta Kcal:689,59;F:31,2; Zs:25,6;Szh:88; Só:3,87;Cuk:5,09	3dl 80g 250g 50g	Csontleves Paradicsomos húsgombóc 🍌 Télapó Kcal:539,07;F:27,08; Zs:19,9;Szh:61,2; Só:4,12;Cuk:4	3dl 250g 8g	Reszelt leves 🍌 Sárgaborsó főzelék 🍌 Sült kolbász F kenyér 🍌 Narancs Kcal:792,7;F:29,2; Zs:31,1;Szh:94; Só:4,1;Cuk:6,96	3dl 180g 80g 50g 30g	Zöldségleves 🍌 Tészta 🍌 Hal rudacska Petr. rizs savanyú 🍌 Kcal:651,1;F:27,7; Zs:37;Szh:51; Só:2,96;Cuk:0,13	3dl 10g 60g 300g 50g
Uzsonna	Olasz fv. Hosszú zsemle TV paprika Kcal:235,3F:12,76; Zs:1,53;Szh:40,96; Só:0,67	20g 56g 30g	Pogácsa 🍌 Mandarin Kcal:286,4;F:5,5; Zs:13,4;Szh:28,66; Cuk:0,2	100g 30g	Sajtos bagett 🍌 Zala fv. TV paprika Kcal:193,6;F:8,13; Zs:19,36;Szh:20,4; Só:0,43	56 g 20g 30g	Kókusz csiga 🍌 Sütőtök Kcal:256;F:3,8; Zs:12,1;Szh:30,01; Cuk:2	100g 30g	Vizes zsemle 🍌 Delmalight, 🍌 TV paprika Kcal:154,6;F:4,33; Zs:26,19;Szh:73,85; Só:0,35;	56g 10g 20g
Összesen tápérték	Kcal:1360,1;F:58,16; Zs:47,53;Szh:171,04; Só:5,93;Cuk:0,15		Kcal:1195,17;F:46,24 Zs:47,02;Szh:137,1 Só:4,43;Cuk:5,29		Kcal:985,64;F:44,51; Zs:47,5;Szh:114,48; Só:4,4;Cuk:4		Kcal:1311;F:44,73;Zs:54,56; Szh:160,48;Só:4,13;Cuk:8,96		Kcal:1112,26;F:43,95;Zs:75 Szh:160,71;Só:4,47; Cuk:0,13	

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

2018. december 03 - 2018. december 07.

Felnőtt

49. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Tárkonyos raguleves	5dl	Rántott leves 🍳	5dl	Csontleves	5dl	Reszelt leves 🍳🍳 🍆	5dl	Zöldségleves 🍆 Tészta 🍷🍷	5dl 12g
	Mákos tészta Alma	270g 50g	Aprópecsenye Törtburgonya 🍆 Párolt káposzta	120g 270g 80g	Paradicsomos húsgombóc Télapó	270g 18g	Sárgaborsó főzelék 🍳 Sült kolbász F kenyér 🍳 Narancs	270g 80g 50g 50g	Rántott hal Petr. rizs savanyú	100g 270g 80g
Összesen tápérték	Kcal:1143,9;F:50,64;Zs:48 Szh:129,48;Só:7,5; Cuk:0,2		Kcal:935,28;F:45 Zs:39;Szh:112,9 Só:6,6;Cuk:6,1;		Kcal:702,98;F:36,8 Zs:28 Szh:73,4;Só:6,92;Cuk:6		Kcal:1093,7;F:38,4;Zs:42,6; Szh:124;Só:4,33;Cuk:1,58		Kcal:800,2;F:32,7;Zs:46,6 Szh:63;Só:4,15;Cuk:0,13	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető