

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha



Étlap - Óvoda

2018. február 27 - 2018. március 02.

9. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Kenőmájas Magvas kenyér TV paprika Tea Kcal:190,5;F:5,5 Zs:1,88;Szh:33,21 Só:0,53;Cuk:7	10g 50g 30g 2dl	Pizzás csiga Tej Kcal:356;F:10,55 Zs:15,3;Szh:41,5 Só:0,03	60g 2dl	s. párizsi f. kenyér retek Kakaó Kcal:331;F:13,29 Zs:7,15;Szh:51,81 Só:0,42;Cuk:7	20g 50g 30g 2dl	Szendvics tea Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;Só:0,046;Cuk:7	50g 1,5dl	Tükörtojás Magvas kenyér Ivólé Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,2 Szh:33,47;Só:0,57;Cuk:7	40g 50g 2dl
Ebéd	Frankfurti leves f. kenyér Derelye Alma Kcal:604,22F.18,7 Zs:21,1;Szh:85 Só:2;Cuk:15	2dl 50g 160g 30g	Zöldségleves Sajtos csirkemell Burgonyapüré Savanyú uborka Kcal:472;F:24,89; Zs:14,53;Szh:73,78 Só:3,5;Cuk:0,3	2dl 60g 160g 50g	Daragaluska leves s.pörkölt sárgaborsó főzelék f. kenyér Kcal:732,4;F:30,47; Zs:24,08;Szh:96,3 Só:3,32;	2dl 60g 160g 30g	Magyaros karalábéleves Gombás sertés ragu Párolt rizs vegyes vágott Kcal:513,68;F:25,72;ZS.20 Szh:57,38;Só:3,17;Cuk:3,11	2dl 60g 160g 50g	Gulyásleves Túrósbatyu Kcal:629,35;F:22,85;Zs:20 Szh:88,15;Só:1,8;Cuk:16	2dl 200g
Uzsonna	Olasz fv. Vizes zsemle uborka Kcal:97,9;F:5,09 Zs:3,92;Szh:9,75 Só:0,49	20g 30g 30g	Natúr kockasajt Korpáskenyér Mandarin Kcal:195,9;F:6,56; Zs:5,18;Szh:29,89 Só:0,42;	8g 50g 30g	Fokhagymás stangli Alma Kcal:212,7;F:10,11; Zs:6;Szh:27,91;Só:0,61 Cuk:9	50g 30g	Sajtos rolád Narancs Kcal:247;F:4,9;Zs:10,5; Szh:33,8 Só:0,2;Cuk:7	50g 30g	Csemege fv. Tejes kifli Kcal:302,8;F:11,17;Zs:10 Szh:39,36;Só:0,32;	20g 30g
Összesen tápérték	Kcal:892,62;F:29,29 Zs:27;Szh:127,96 Só:2,53;Cuk:22		Kcal:1023,9;F:41,24; Zs:35,56;Szh:145,17; Só:3,92;Cuk:0,3		Kcal:1276,12;F:51,1; Zs:37,32;Szh:176,02; Só:4,35;Cuk:16		Kcal:977,38;F:37,18;Zs:36,8; Szh:125,52;Só:4,3;Cuk:17,11		Kcal:1181,85;F:43,84;Zs:38,5 Szh:160,98;Só:2,574;Cuk:23	

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás
  glutén
  szulfidok s szulfitok
  laktóz
  szezámmag
  szója









Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap- Iskola

2018. február 26 -2018. március 02.

9. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Kenőmájás Magvas kenyér TV paprika Kcal:214,5;F:7; Zs:2,68;Szh:31,47; Só:0,73;	10g 60g 30g	Pizzás csiga Kcal:256;F:3,8; Zs:12,3;Szh:30,9; Só:0,04;Cuk:2	60g	s. párizsi f. kenyér reték Kcal:225,7;F:9,15; Zs:5,99;Szh:32,47; Só:0,57;	20g 60g 30g	Szendvics Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,6;Szh:32,8;Só:0,07	60g	Tükörtojás Magvas kenyér Kcal:221,6;F:9,69; Zs:8,02;Szh:26,47;Só:0,5;	10g 60g
Ebéd	Frankfurti leves f. kenyér Derelye Alma Kcal:806,13;F:23,7; Zs:27,6;Szh:115; Só:2,7;Cuk:20	3dl 50g 250g 30g	Zöldségleves Sajtos csirkemell Burgonyapüré Savanyú uborka Kcal:615,5;F:29; Zs:20,85;Szh:76,2; Só:5,1;Cuk:0,6	3dl 80g 250g 50g	Daragaluska leves s.pörkölt Sárgaborsó főzelék f. kenyér Kcal:997,8;F:40,21; Zs:35,22;Szh:127,38; Só:4,8;	3dl 80g 250g 50g	Magyaros karalábéleves Gombás sertés ragu Párolt rizs vegyes vágott Kcal:803,1;F:37,7; Zs:33,1;Szh:87,95; Só:4,69;Cuk:5,12	3dl 80g 180g 50g	Gulyásleves Túrósbatyu Kcal:801;F:28,08; Zs:24,9;Szh:115; Só:2,46;Cuk:10	3dl 300g
Uzsonna	Olasz fv. Vizes zsemle uborka Kcal:230,5;F:10,49; Zs:6,1;Szh:31,65; Só:0,84	20g 56g 30g	Natúr kockasajt Korpáskenyér Mandarin Kcal:230,4;F:7,53; Zs:5,18;Szh:37,32; Só:0,25;	8g 60g 30g	Fokhagymás stangli Alma Kcal:282,3;F:14,69; Zs:8,91;Szh:34,21; Só:0,79;Cuk:9,1	100g 30g	Sajtos rolád Narancs Kcal:247;F:4,9; Zs:10,5;Szh:33,8; Só:0,2;Cuk:7	60g 30g	Csemege fv. Tejes kifli Kcal:355,2;F:14; Zs:10,38;Szh:48,62; Só:0,33;	20g 56g
Összesen tápérték	Kcal:1251,13;F:41,19; Zs:36,38;Szh:178,12; Só:3,43;Cuk:20		Kcal:1101,9;F:40,3; Zs:38,49;Szh:144,83; Só:5,6;Cuk:2,6		Kcal:1505,8;F:64,05; Zs:50,12;Szh:194,2; Só:5,89;Cuk:9,1		Kcal:1294,9;F:50,94; Zs:52,2; Szh:154,55;Só:6,28;Cuk:12,12		Kcal:1377,1;F:51,82;Zs:43 Szh:190,09;Só:3,3; Cuk:10	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető


















 tojás
  glutén
  kn
  dioxin
  s szulfitok
  laktóz
  szezám
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. február 26 – 2018. március 02.

9. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Frankfurti leves   f. kenyér 	5dl 60g	Zöldségleves   	5dl	Daragaluska leves  	5dl	Magyaros karalábéleves	5dl	Gulyásleves	5dl
	Derelye   Alma	270g 50g	Sajtos csirkemell  Burgonyapüré  Savanyú uborka	120g 270g 60g	s.pörkölt Sárgaborsó főzelék  f. kenyér 	120g 270g 60g	Gombás sertés ragu Párolt rizs vegyes vágott	120g 270g 50g	Túrósbatyu   	270g
Összesen tápérték	Kcal:1008,3;F:29,1; Zs:36;Szh:139; Só:3,5;Cuk:22		Kcal:667,3;F:34,6 Zs:19,6;Szh:88,6 Só:6,9;Cuk:6,4		Kcal:1160,5;F:46,09 Zs:42,35 Szh:148,19;Só:5,2;		Kcal:970,6;F:44,5;Zs:39,8; Szh:107,9;Só:6; Cuk:6,17		Kcal:1014,7;F:35,54; Zs:31,2 Szh:143;Só:3,63;Cuk:23	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető