

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. március 20 - 2017. március 24.

12. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Kópé fv. f. kenyér Tea Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7	20g 60g 150ml	Baconos kifli Tej	35g 2dl	Sajtos stangli Vadász fv. Kakaó	60g 20g 2dl	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Tea Kcal:167,8; F:4,92;Zs:5,22 Szh:24,28;Só:0,3;Cuk:7	20g 60g 2dl	Tejes kifli kockasajt Karamellás tej	35g 20g 1,7dl
Ebéd	Hamis gulyás leves Káposztás tészta Alma Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42;	2dl 150g 30g	Lebbencsleves Dubarry csirkemell Rizi-bizi Vegyes vágott Kcal:586,58;F:30,69 Zs:14,18;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46	2dl 8g 60g 150g 30g	Zöldség leves Zöldbab főzelék Sertés pörkölt f. kenyér Kcal:535,5;F:20,55 Zs:19,38;Szh:69,65 Só 3,88;Cuk:9,14	2dl 200g 60g 60g	Kelbimbóleves Tarhonyás hús Cékla Kcal:657,7;F:29,86; ZS:23,26 Szh:82,3;Só:4,37;Cuk:5,07	2dl 200g 30g	Daragaluska leves Rántott s. szelet Burgonyapüré Fejes saláta Kcal:684,45;F:22,2; Zs:33,1 Szh:74,2;Só:1,65;Cuk:25	2dl 60g 200g 30g
Uzsonna	Delma light f. kenyér paradicsom Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1	10g 60g 30g	Párizsi Teljes kiőrlésű zsemle Hónapos retek Kcal:176,1;F:6,62 Zs.3,06;Szh:2,94 Só:0,45	20g 30g 30g	Trappista sajt Korpás kenyér Uborka Kcal:98,3;F:6,35;Zs:3,54 Szh:9,89;Só:0,131;	20g 60 g 30g	Diós búr kifli Mandarin Kcal:226,8;F:5,32;Zs:4,34; Szh:39,62 Cuk:2	70g 30g	Multi vitaminos vaj Pritamin paprika Magvas kenyér Kcal:166,1;F:4,45;Zs:4,3 Szh:26,66;Só:0,37;	10g 30g 60g
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1		Kcal:1005,68;F:46,91 Zs:25,94;Szh:117,51 Só:4,8;Cuk:22,0,6		Kcal:874,3;F:31,78; Zs:25,1;Szh:128,59;Só 4,471: Cuk:31,19		Kcal:1052,8;F:40,1;Zs:32,82; Szh:146,2;Só:4,67;Cuk:14,078		Kcal:1157,83;F:39,45;Zs:4 8,3;Szh:138,92;Só:2,34; Cuk:25	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha






Étlap - Iskola

2017. március 20 - 2017. március 24.

12. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Kópé fv. f. kenyér Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7	20g 60g	Baconos kifli Kcal:286;F:5,6; Zs:11,4;Szh:38,2;	70g	Sajtos stangli Kcal:195;F:6,38; Zs:3,88;Szh:32,78; Só:0,64;Cuk:0,1	100g	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kcal:186,4;F:6,56; Zs:6,96;Szh:23,04;Só:0,3 Cuk:7	20g 80 g	Tejes kifli Kockasajt Kcal:283,9;F:9,19; Zs:10,48;Szh:28,99; Só:0,46;	50g 30g
Ebéd	Hamis gulyás leves Káposztás tészta Alma Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42	3dl 250g 30g	Lebbencsleves Dubarry csirkeemell Rizi-bizi Vegyes vágott Kcal:860,5;F:43,38; Zs:22,78;Szh:118,58; Só:6,52;Cuk:20,19	3dl 80g 250g 50g	Zöldség leves Zöldbab főzelék Sertéspörkölt f. kenyér Kcal:694,8;F:25,18; Zs:25,98;Szh:88,88; Só:5,24;Cuk:9,16	3dl 200g 80g 80g	Kelbimbóleves Tarhonyás hús Cékla Kcal:1052,8;F:43,7; Zs:41,65;Szh:126,5; Só:6,69;Cuk:7,09	3dl 300g 50g	Daragaluska leves Rántott s. szelet Burgonyapüré Fejes saláta Kcal:997,19;F:31,6; Zs:48,6;Szh:108,1; Só:2,52;Cuk:34	3dl 80g 300 30g
Uzsonna	Delma light f. kenyér paradicsom Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1	10g 60g 30g	Párizsi Teljes kiőrlésű zsemle Hónapos retek Kcal:220,8;F:9,95; Zs:4,55;Szh:4,75; Só:0,57	20g 56g 30g	Trappista sajt Korpás kenyér Uborka Kcal:246,1;F:12,88; Zs:5,57;Szh:35,71;Só:0,1	20g 56g 50g	Diós búr kifli Mandarin Kcal:226,8;F:5,32; Zs:4,34;Szh:39,62; Cuk:2	70g 30g	Ausztria fv. Hosszú zsemle Pritamin paprika Kcal:229;F:5,43; Zs:8,28;Szh:32,23; Só:0,46;	20g 50 g 30g
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1		Kcal:1367,3;F:58,93 Zs:38,72;Szh:161,53 Só:7,09;Cuk:20,19		Kcal:1135,9;F:44,44; Zs:35,43;Szh:156,73; Só:6,05;Cuk:9,26		Kcal:1466;F:55,58;Zs:52,95; Szh:189,16;Só:7,09;Cuk:9,09		Kcal:1480;F:46,22;Zs:67,36 Szh:169,32;Só:3,44; Cuk:34	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető















 tojás
  glutén
  kn dioxik s szulfitok
  laktóz
  szezám-mag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. március 20 - 2017. március 24.

12. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Hamis gulyásleves 	5dl	Lebbencsleves 	5dl	Zöldség leves 	5dl	Kelbimbóleves	5dl	Daragaluska 	5dl
	Káposztás tészta  	270g	Dubarry csirkemell  	120g	Zöldbabfőzelék 	4dl	Tarhonyás hús  	270g	s. szelet  	120g
	Alma	50g	Rizi-bizi Vegyes vágott	270g 70g	Sertés pörkölt f. kenyér 	120g 80g	cékla	50g	Burgonyapüré 	300g
									fejessaláta	50g
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47,4; Zs:37,9;Szh:110 Só:4,022;		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7,72;Cuk:25,1;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:18,28		Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,2; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14		Kcal:1146,7;F:36,1;Zs:55 Szh:125,2;Só:2,82;Cuk:38	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója