

























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. október 17 - 2017. október 20.

42. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Hot-dog  Tea Kcal:197,85;F:10,57; Zs:5,95;Szh:26,49 Só:0,11;Cuk:7	60g 2dl	Túrós táska  Tej  Kcal:356;F:10,77; Zs:15,3;Szh:41,03;Só:0,5	30g 2dl	Sonkás meleg szendvics  Tea Kcal:290,2;F:15,53 Zs:2,96;Szh:50,9 Só:0,43;Cuk:7	60g 2dl	Müzli  Tej  Kcal:225,6; F:5,44;Zs:2,28 Szh:33,15;Só: 0,42;Cuk:7	60g 2dl	Pizza  Ivólé Kcal:223;F:10,55;Zs:9,65 Szh:24,45;Só:0,42;Cuk:20,6	30g 1,75 dl
Ebéd	Frankfurti leves  Túró gombóc  Alma  Kcal:465,02;F:15 Zs:12,7;Szh:72,5 Só2,14;Cuk:17,13	2dl 150g 30g	Rántott leves  Bácskai rizseshús Savanyú Kcal:504,37;F:25,92 Zs:18;Szh:60 Só:2,77; Cuk:1	2dl 150g 30g	Zöldségleves tészta  Zöldborsó főzelék  Tükörtojás f. kenyér  Kcal:676,3;F:32,35 Zs:28,78;Szh:73,15 Só 3,32;Cuk:5	2dl 8g 200g 40g 50g	Gyümölcsleves  Sült tarja Petrezselymes burgonya  Párolt káposzta Kcal:613,41;F:26,54; ZS:11,85;Szh:99,15;Só:2,56; Cuk:11	2dl 60g 160g 30g	Húsleves Főtt hús Tészta  Vadas mártás  Kcal:530,6;F:17,15;Zs:28,9 Szh:51,15;Só:2,6,;Cuk:4	2dl 60g 200g 30g
Uzsonna	Szezámagos zsemle  Olasz fv. TV paprika Kcal:192,6;F:7,27 Zs:5,28;Szh:27,6 Só:0,13;	30g 20g 30g	Turista fv. Sósikfli  Uborka Kcal:154,6;F:4,19 Zs.26,19;Szh:73,85 Só:0,35;Cuk:10	20g 30g 30g	Delma Light  Hosszú zsemle  Pritaminpaprika Szőlő Kcal:293,2;F:7; Zs:19,86;Szh:19,57; Só:0,05;Cuk:1	20g 50g 30g 30g	Sertés májkrém Magvas kenyér  Uborka Banán Kcal:124,18F:3,26;Zs:2,75 Szh:20,46 Só:0,02	10g 50g 30g 30g	Korpás zsemle  Diákcsemege Retek Kcal:227,4;F:3,7;Zs:10,55 Szh:27,5;Só:0,56;Cuk:4,02	30g 20g 30g
Összesen tápérték	Kcal:855,47;F:32,82 Zs:23,93;Szh:126,74 Só:2,423;Cuk:24,13		Kcal:1015,07;F:40,69 Zs:59,49;Szh:175,63 Só:3,12;Cuk:11		Kcal:1259,7;F:54,88; Zs:50,9;Szh:143,63; Só 3,84;Cuk:13		Kcal:963,19;F:35,29;Zs:16,6 Szh:153,2;Só:3;Cuk:18		Kcal:933,78;F:35,19;Zs:42,2 Szh:103,1;Só:2,61;Cuk:28,62	





































Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszevezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Iskola

2017. október 17 - 2017. október 20.

42. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Hot-dog 	80g Kcal:169,88;F:10,3; Zs:5,95;Szh:26,49 Só:0,15;	Túrós táska  	100g Kcal:256;F:3,8; Zs:12,3;Szh:30,09;Só:0,4	Sonkás meleg szendvics 	60g Kcal:215,2;F:11,6 Zs:2,88;Szh:34,52 Só:0,57	Pogácsa  	100g Kcal:259,2;F:6,48;;Zs:9,2 Szh:31,28;Só: 0,42;	Pizza 	56g Kcal:216,7;F:8,65;Zs:6,43 Szh:28,9;Só:0,53;
Ebéd	Frankfurti leves    Túró gombóc   Alma 	3dl 170g 50g Kcal:653,83;F:15 Zs:20;Szh:96,38 Só:3,8;Cuk:19,53	Rántott leves  Bácskai rizseshús Savanyú	3dl 170g 50g Kcal:737,39;F:34,2 Zs:31,4;Szh:74 Só:4,08; Cuk:1,44	Zöldségleves tészta    Zöldborsó főzelék   Tükörtojás f. kenyér  	3dl 10g 170g 40g 50g Kcal:944;F:43,18 Zs:41,38;Szh:99,38 Só 4,55;Cuk:0,39	Gyümölcsleves   Sült tarja Petrezselymes burgonya   Párolt káposzta 	3dl 80g 170g 50g Kcal:782,97;F:34,58; Zs:15,78; Szh:124,38;Só:3,56;Cuk:1	Húsleves Főtt hús Tészta   Vadas mártás  	3dl 80g 200g 30g Kcal:756,6F:25,2;Zs:42,3 Szh:70;Só:3,75,;Cuk:9
Uzsonna	Szezámagos zsemle  Olasz fv. TV paprika	56g 20g 30g Kcal:233,1;F:9,08 Zs:7,58;Szh:33,8 Só:0,13;	Turista fv. Sóskifli  Uborka	20g 56g 30g Kcal:154,6;F:4,19 Zs:26,19;Szh:73,85 Só:0,002;Cuk:10	Delma Light  Hosszú zsemle  Pritaminpaprika Szőlő	20g 56g 30g 30g Kcal:295,6;F:7,2; Zs:19,86Szh:19,91;Só:0,5	Sertés májkrém Magvas kenyér  Uborka Banán	10g 60g 30g 30g Kcal:193,5;F:5,28;Zs:4 Szh:34,33 Só:0,55	Korpás zsemle  Diákcsemege Retek	56g 20g 50g Kcal:233,7;F:9,95;Zs:5,94 Szh:33,73;Só:0,1;
Összesen tápérték	Kcal:1056,81;F:39,86 Zs:33,21;Szh:156,48 Só:4,14;Cuk:19,53		Kcal:1140,9;F:42,39 Zs:69,89;Szh:178,97 Só:4,43;Cuk:11,44		Kcal:1454,8;F:61,98; Zs:64,12;Szh:153,73; Só 5,41;Cuk:0,39		Kcal:1235,67;F:46,59;Zs:29,1 Szh:188,21;Só:4;Cuk:1		Kcal:1216;F:43,93;Zs:54,19 Szh:133,33;Só:3,4;Cuk:9	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszevezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámag  szója












Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Felnőtt

2017. október 16 - 2017. október 20.

42. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Frankfurti leves  Túrógombóc  Alma	5dl 270g 50g	Rántott leves  Bácskai rizseshús Savanyú	5dl 270g 80g	Zöldségleves  tészta  Zöldborsó főzelék  Tükörtojás  f. kenyér	5dl 12g 270g 80g 80g	Gyümölcsleves  Sült tarja Petrezselymes burgonya  Párolt káposzta	5dl 120g 270g 50g	Húsleves Főtt hús Tészta  Vadas mártás 	5 dl 120g 270g 50g
Összesen tápérték	Kcal:766,89;F:23 Zs:23,9;Szh:115 Só:4,82;Cuk:29,9		Kcal:809,5;F:38,3 Zs:35,7;Szh:82 Só:6,4;Cuk:3,68;		Kcal:1082F:49,74 Zs:50,98 Szh:107,38;Só:7,35 Cuk:10;		Kcal:981,57;F:41,64;Zs:20,5; Szh:158;Só:3,26;Cuk:20		Kcal:885,8;F:28;Zs:49 Szh:81,7;Só:4,23;Cuk:3	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámmag  szója