
























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. november 06 - 2017. november 10.

45. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Tükörtojás  f. kenyér  Tea	40g 60g 150ml	Kuglóf  Tej 	50g 2dl	Párizsi krém  Korpás kenyér  TV paprika kakaó 	20g 60g 30g 2dl	Graham kifli Sonka Karamellás tej 	30g 20g 1,5dl	Zsíros kenyér  reték tea	50g 30g 1,5dl
	Kcal:263,1;F:11,46; Zs:10,3;Szh:30,4; Só:0,11;Cuk:7		Kcal:288;F:10,95; Zs:9,65;Szh:37,45;Só:0,42;Cuk:20,6		Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7		Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;;Cuk:7		Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7	
Ebéd	Sárgaborsó leves Burgonyás tészta  Banán	2dl 150g 30g	Zöldborsó leves Rizses hús Savanyúság Sütőtök	2dl 160g 30g 60g	Daragaluska leves  Káposzta főzelék s. pörkölt f. kenyér	2dl 200g 60g 50g	Paradicsomleves  Párizsi szelet  Burgonyapüré  Befőtt	2dl 60g 160g 30g	Karfiol leves  Sertéspaprikás  Tészta  Savanyú Alma	2dl 60g 200g 30g 30g
	Kcal:647,7;F:23,52, Zs:25,7;Szh:80,6 Só:1,5;Cuk:20		Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2; Cuk:1		Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;		Kcal:584,7;F:24,1;ZS:20,9 Szh:75;Só:1,3;		Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;	
Uzsonna	Zala fv. Vizes zsemle  uborka	20g 30 g 30g	Vajas kenyér  reték alma	60 g 30 g 30g	Füstölt sajt  Hosszú zsemle  paradicsom	10g 30g 30g	Pogácsa  alma	60 g 30 g	Olasz fv. Magvas kenyér  TV paprika	20g 50g 30 g
	Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,88;Szh:27,99; Só:0,43;		Kcal:190,7;F:7,49 Zs.5,52;Szh:26,72 ;Só:0,62		Kcal:219,5;F:9,02;Zs:7,3 Szh:27,54;Só:0,02;		Kcal:205,7;F:7,25;Zs:7,56; Szh:26,15 Só:0,76		Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,6 Szh:27,43;Só:0,56;	
Összesen tápérték	Kcal:1091,5;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,04;Cuk:27		Kcal:922,27;F:44,38 Zs:29,87;Szh:115,89 Só:4,24;Cuk:21,6		Kcal:1291,76;F:55,22; Zs:45,93;Szh:160,44; Só 3,46;Cuk:7		Kcal:1007,1;F:37,74;Zs:34,36; Szh:135,3;Só:2,06;Cuk:7		Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,41 ;Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:19,	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszevezető


























 tojás  glutén  kn dioxid s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Iskola

2017. november 06 - 2017. november 10.

45. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Tükörtojás  f. kenyér 	40g 80g	Kuglóf 	80 g	Párizsi krém Korpás kenyér  TV paprika	25g 80g 50g	Graham kifli Sonka	80g 20g	Zsíros kenyér  reték	80g 30g
	Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,42; Só:0,13;		Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10		Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7		Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,61;Szh:32,88;		Kcal:193,8;F:8,4;Zs:3; Szh:32,58;;Só:0,2;	
Ebéd	Sárgaborsó leves	3dl	Zöldborsó leves	3dl	Daragaluska leves  	3dl	Paradicsomleves  	3dl	Karfiol leves 	3dl
	Burgonyás tészta  Banán 	220g 50g	Rizses hús Savanyúság Sütőtök	250g 60g 50g	Káposzta főzelék s. pörkölt f. kenyér	250g 80g 60 g	Párizsi szelet  Burgonyapüré  Befőtt  	80g 180g 30g	Sertéspaprikás  Tészta  Savanyú Alma	80g 200g 50g 30g
	Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:28,48		Kcal:697,6;F:38,2; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;Cuk:1,7		Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;		Kcal:818;F:32,2; Zs:29,5;Szh:106; Só:2,1;		Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,6	
Uzsonna	Zala fv. Vizes zsemle  uborka	20g 80g 50g	Vajas kenyér   reték alma	60g 30g 30g	Füstölt sajt  Hosszú zsemle  paradicsom	20g 56g 30g	Pogácsa  alma	100 g 30g	Olasz fv. Magvas kenyér  TV paprika	20g 60g 30g
	Kcal:234,3;F:10,37; Zs5,58;Szh:34,33; Só:0,52		Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9		Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03		Kcal:2703;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95		Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79;Cuk:20,7	
Összesen tápérték	Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58;;Szh:164,75 Só:2,85;Cuk28,48		Kcal:1134;F:52,39 Zs:39,99;Szh:138,37 Só:5,17;Cuk:11,7		Kcal:1495,4;F:64,49; Zs:59,88;Szh:170,84; Só:4,65:		Kcal:1333,1;F:50,17;Zs:49,21; Szh:170,26;Só:3,05;		Kcal:1419,1;F:47,95;Zs:62,95 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:20,7	

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 - Felnőtt

2017. november 06 - 2017. november 10.

45. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sárgaborsó leves	5dl	Zöldborsó leves	5dl	Daragaluska leves   	5dl	Paradicsomleves  	5dl	Karfiol leves 	5dl
	Burgonyás tészta   	270g	Rizses hús Savanyúság Sütőtök	270g 50g 50g	Káposzta főzelék s. pörkölt f. kenyér	4dl 120g 80g	Párizsi szelet   Burgonyapüré    Befőtt	120g 270g 50g	Sertéspaprikás  Tészta  	120g 270g 80g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52; Zs:40,5;Szh:123,6 Só:3,2;Cuk:35,5		Kcal:809,5;F:45 Zs:30,2;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:2;		Kcal:1113,3;F:49,35 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:6,92;		Kcal:1021,5;F:37,6;Zs:53,5; Szh:93;Só:2,4;		Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,5 Szh:100;Só:6;	

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója