





























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Óvoda

2017. november 13 - 2017. november 17.

46. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Hamburger  Tea 	60g 2dl	Tejes kifli  Kockasajt  Tej 	30g 8g 2dl	Kenőmájas  Magvas kenyér  Kakaó 	20g 60g 2dl	-----		Zsemle  Májusi fv. Ivólé	30g 20g 2dl
	Kcal:263,7;F:11,57; Zs:10,47;Szh:30,39 Só:0,11;Cuk:7		Kcal:288,8;F:10,77; Zs:9,96;Szh:37,03;Só:0,5 Cuk:7		Kcal:339;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,88 Só:0,43;Cuk:7				Kcal:288;F:10,55;Zs:9,65 Szh:37,45;Só:0,42;Cuk:20,6	
Ebéd	Frankfurti leves  f. kenyér  Nudli  Alma 	2dl 60g 150g 50g	Habart burgonyaleves  f. kenyér  Sült csirkecomb Sárgarépás rizs vegyesvágott	2dl 60g 60g 150g 30g	Májgaluska leves  Tökfőzelék  Sertés tarja f. kenyér  Almás rétes 	2dl 200g 60g 60g 50g	Z Á R V A		Babgulyás  f. kenyér  Túrós tészta  Mandarin 	2dl 60g 200g 30g
	Kcal:674,8;F:23,95 Zs:25,28;Szh:80,15 Só1,02;Cuk:20		Kcal:4443,37;F:25,92 Zs:15,7;Szh:51,57 Só:3,2 Cuk:1		Kcal:732,7;F:33,35 Zs:30,78;Szh:80,15 Só 3,82;Cuk:5				Kcal:495,99;F:20,15;Zs:19,9 Szh:56,15;Só:3,75;Cuk:7	
Uzsonna	Zala fv. f. kenyér  TV paprika	20g 60g 30g	Ausztria fv Barna kenyér  Uborka	20g 60g 30g	Pizzás csiga  Banán	30g 30g	-----		Fahéjas kifli  Körte 	50g 30g
	Kcal:180,5;F:7,15 Zs:3,31;Szh:27,6 Só:0,28;		Kcal:193,3;F:7,2 Zs:5,18;Szh:26,7 Só:0,62		Kcal:182,3;F:5,51; Zs:3,7;Szh:28,43; Só:0,56;Cuk:1				Kcal:146,5;F:3,7;Zs:3,55 Szh:24,5;Só:0,1;Cuk:4,02	
Összesen tápérték	Kcal:1091,5;F:41,67 Zs:39,35;Szh:138,25 Só:2,7;Cuk:27		Kcal:922,27F:43,12 Zs:29,98;Szh:115,4 Só:4,474;Cuk:8		Kcal:1291,76;F:55,41; Zs:45,59;Szh:160,75; Só 3,65;Cuk:13				Kcal:930,49;F:34,8;Zs:34,2 Szh:113,1;Só:3,7;Cuk:31,62	























Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojas
  glutén
  kn dioxik s szulfitek
  laktóz
  szezámmag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Iskola

2017. november 13- 2017. november 17.

46. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Hamburger 	80g Kcal:251,68;F:14,3; Zs:6,48;Szh:32,5 Só:0,03;	Tejes kifli  Kockasajt 	56g 8g Kcal:211,6;F:12,26; Zs:2,76;Szh:31,47;Só:0,4	Kenőmájas Magvas kenyér  	20g 60g Kcal:367;F:8,3 Zs:9,6;Szh:53,6 Só:0,04	Virsli f. kenyér	30g 80g Kcal:116,5;F:4,92;Zs:5,2 Szh:17,28;Só: 0,35;	Zsemle  Májusi fv.	56g 20g Kcal:213;F:7,83;Zs:5,43 Szh:32,28;Só:0,53;
Ebéd	Frankfurti leves  f. kenyér  Nudli  Alma	3dl 80g 170g 50g Kcal:721,3;F:35,68 Zs:20,68;Szh:91,38 Só:2,8;Cuk:7	Habart burgonyaleves   f. kenyér  Sült csirkecomb Sárgarépas rizs vegyesvágott	3dl 80g 80g 170g 50g Kcal:737,39;F:36,2 Zs:23,88;Szh:93,95 Só:2,84; Cuk:5,09	Májgaluska leves  Tököfzelék  Sertés tarja f. kenyér  Almás rétes	3dl 170g 80g 80g 50g Kcal:691,7;F:23,98 Zs:27,08;Szh:87,38 Só 4,55;	Sütőtök krémleves Göngyölt hús Hagymás burgonya Savanyú uborka	3dl 80g 170g 30g Kcal:719,28F:31,4; ZS:31 Szh:78,2;Só:4,35;Cuk:1	Babgulyás  f. kenyér  Túrós tészta  Mandarin	3dl 80g 200g 50g Kcal:1017,6;F:30,2;Zs:34,3 Szh:146;Só:3,75,;Cuk:9
Uzsonna	Zala fv. f. kenyér  TV paprika	20g 80 30g Kcal:163,5;F:3,15 Zs:5,7;Szh:22,6 Só:0,35;Cuk:3,3	Ausztria fv Barna kenyér  Uborka	20g 80g 30g Kcal:244;F:7 Zs.8,4;Szh:33,55 Só:0,002;	Pizzás csiga  Banán	56g 30g Kcal:222,4;F:9,17; Zs:5,86Szh:37,13;	s. párizsi Barna kenyér paradicsom	20g 80g 30g Kcal:241,15;F:11,27;Zs:6 Szh:34,33 Só:0,55	Fahéjas kifli  Körte	56g 50g Kcal:214,7;F:5,87;Zs:12,51 Szh:17,05;Só:0,1;Cuk:20,7
Összesen tápérték	Kcal:1139,48;F:53,72 Zs:33,21;Szh:146,48 Só:3,081;Cuk:10,3		Kcal:1192,92;F:57,12 Zs:34,96;Szh:158,97 Só:3,55;Cuk:5,09		Kcal:1281,1;F:41,45; Zs:42,54;Szh:172,73; Só 4,92		Kcal:1076,9F:47,59;Zs:42,3 Szh:129,21;Só:5,64;Cuk:1		Kcal:1445,3;F:43,93;Zs:52,19 Szh:195,33;Só:3,4;Cuk:29,7	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója

















Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Felnőtt

2017. november 13- 2017. november 17.







46. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Frankfurti leves   f. kenyér 	5dl 80g 270g 50g	Habart burgonyaleves    f. kenyér  Sült csirkecomb Sárgarépás rizs vegyesvágott	5dl 80g 120g 270g 80g	Májgaluska leves   Tökfőzelék   Sertés tarja f. kenyér  Almás rétes	5dl 270g 120g 80g 100g	Sütőtök krémleves Göngyölt hús Hagymás burgonya Savanyú uborka	5dl 120g 270g 50g	Babgulyás  f. kenyér  Túrós tészta   Mandarin	5 dl 80g 270g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52 Zs:40,5;Szh:123,6 Só:3;Cuk:35,5		Kcal:809,5;F:44,64 Zs:29,3;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:2;		Kcal:1113,3;F:49,74 Zs:53,98 Szh:110,48;Só:6,45;		Kcal:963,9;F:37,54;Zs:35,6; Szh:124;Só:5,26;Cuk:20		Kcal:1078,8;F:41;Zs:39 Szh:100;Só:6,23;Cuk:3	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  k n dioxik s szulfitek  laktóz  szezámmag  szója