

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. november 27 - 2017. december 01.

48. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Löncs fv. Tejes kifli Tea Kcal:204,5;F:7,4;Zs:4 Szh:33,1;Só:0,42; Cuk:7	20g 30g 2dl	Füstölt sajt Szezámagos zsemle Pritamin paprika Tej Kcal:186,7;F:10,3; Zs:5,89;Szh:21,28; Só:0,01;Cuk:10,6	10g 30g 30g 2dl	Fonott kalács Ewa ráma Kakaó Kcal:344;F:10,45 Zs:9,65;Szh:51,75 Só:0,03;Cuk:35	50g 10g 2dl	Bundás kenyér Tea Kcal:249,7; F:9,69;Zs:8,02 Szh:33,47;Só:0,574;Cuk:7	50g 1,5dl	Sajtkrémés magvas croissant Tej Kcal:144,5;F:4,92;Zs:5,22 Szh:24,28;Só:0,35;Cuk:7	60g 2dl
Ebéd	Lencsegulyás Teljes kiőrlésű kenyér Diós tészta Alma Kcal:629,3;F:21; Zs:12,98;Szh:10; Só:2,22;Cuk:0,1	2dl 50g 150g g 30g	Zöldségleves Tészta Zöldbabfőzelék s. pörkölt f. kenyér Kcal:514,6;F:25,94 Zs:14,7;Szh:70 Só:3,2; Cuk:0,3	2dl 8g 150g 60g 50g	Póréhagymakrém leves Dubarry csirkemell Kuskusz Savanyúság Kcal:574,56;F:24,9 Zs:18,08;Szh:77,15 Só 2,75;Cuk:4	2dl 60g 200g 30g	Tarhonyaleves Lecsós szelet Párolt rizs Almakompót Kcal:691,8;F:20,1;ZS:20,9 Szh:105;Só:2,162;Cuk:4,79	2dl 60g 160g 30g	Sertés raguleves Mákos kalács Mandarin Kcal:539,87;F:17,5;Zs:15,6 Szh:82;Só:2,4;Cuk:10	2dl 200g 30g
Uzsonna	Túrókrém Hosszú zsemle TV paprika Kcal:157,9;F:4,8; Zs:3,16;Szh:26,8; Só:0,05	10g 56g 30g	Lekváros bukta Narancs Kcal:226,8;F:5,32 Zs.4,52;Szh:39,72 Só:0,62;Cuk:7	70 g 30g	Májusi fv. Magvas kenyér Uborka Kcal:163,2;F:6,1;Zs:3,12 Szh:26,54;Só:0,36;	20 g 50g 30g	Zala fv. Korpáskenyér reték Kcal:178,6;F:5,96;Zs:8,56; Szh:33,15 Só:0,4	20g 50 g 20g	Turista fv. Graham vekni Paradicsom Kcal:176,1;F:6,52;Zs:3,48; Szh:27,43;Só:0,56;	20g 50g 20g
Összesen tápérték	Kcal:991,7;F:33,86; Zs:20,42;Szh:166,14; Só:2,69;Cuk:8,13		Kcal:928,11;F:42,38 Zs:24,87;Szh:130,89 Só:3,17;Cuk:17,9		Kcal:1081,76;F:41,55; Zs:30,85;Szh:155,44; Só 3,14;Cuk:39		Kcal:1120,15;F:33,25;Zs:37,06; Szh:171,57;Só:3,134;Cuk:11,79		Kcal:860,47;F:28,94;Zs:23,9; Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:17,	

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető



























tojás
 glutén
 szulfidok s szulfitok
 laktóz
 szezám
 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha









Étlap - Iskola

2017. november 27 -2017. december 01.

48. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Löncs fv. Tejes kifli  	20g 56g Kcal:226,5;F:9,87; Zs:6,18;Szh:31,1; Só:0,42;	Füstölt sajt  Szezám-magos zsemle  Pritamin paprika Kcal:230,8;F:9,68; Zs:5,94;Szh:33,15; Só:0,02	20g 56g 30g	Fonott kalács  Ewa ráma	60g 10g Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	Bundás kenyér  	80g Kcal:221,7;F:9,6; Zs:8,61;Szh:26,46;Só:0,5	Sajtkrémes magvas croissant  	80g Kcal:116,5;F:4,92; Zs:5,22;Szh:17,18;;Só:0,2;
Ebéd	Lencsegulyás Teljes kiőrlésű kenyér  Diós tészta   Alma	3dl 50g 250g 30g Kcal:879,5;F:29,68; Zs:18,98;Szh:146,3; Só:3,15;Cuk:0,15	Zöldségleves Tészta  Zöldbabfőzelék  s. pörkölt f. kenyér 	3dl 10g 250g 60g 50g Kcal:689,59;F:36,2; Zs:21,25;Szh:88; Só:4,27;Cuk:0,6	Póréhagymakrém leves Dubarry csirkemell  Kuskusz Savanyúság Kcal:798,3;F:26,08; Zs:29,68;Szh:105,3; Só:4,12;Cuk:20	3dl 80g 250g 30g Kcal:901;F:26,2; Zs:26,6;Szh:139; Só:3,1;Cuk:6,96	Tarhonyaleves   Lecsós szelet Párolt rizs Almakompót Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13	3dl 80g 180g 50g Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13	Sertés raguleves Mákos kalács    Mandarin Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13	3dl 300g 30g Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13
Uzsonna	Túrókrém  Hosszú zsemle  TV paprika Kcal:223,4;F:7,76; Zs:4,53;Szh:36,8; Só:0,05	20g 56g 30g	Lekváros bukta  Narancs Kcal:324;F:7,6; Zs:6,2;Szh:56,6; Cuk:10	70g 30g	Májusi fv. Magvas kenyér  Uborka Kcal:191,1;F:7,13; Zs:3,12;Szh:32,4; Só:0,43	20g 50g 30g	Zala fv. Korpáskenyér rettek Kcal:202,6;F:6,94; Zs:6,94;Szh:34,01; Só:0,41	20g 50g 30g	Turista fv. Graham vekni  Paradicsom Kcal:207,6;F:8,33; Zs:3,48;Szh:34,13; Só:0,79;	20g 50g 20g
Összesen tápérték	Kcal:1329,7;F:47,31; Zs:29,69;Szh:214,68; Só:3,71;Cuk:0,15		Kcal:1244,39;F:53,73 Zs:33,39;Szh:178,37 Só:4,43;Cuk:10,7		Kcal:1365,48;F:41,51; Zs:42,5;Szh:191,48; Só:4,4;Cuk:20		Kcal:1325,3;F:42,73;Zs:41,56; Szh:199,48;Só:4,086;Cuk:6,96		Kcal:947,2;F:32,95;Zs:25 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:13	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető














 tojás
  glutén
  laktóz
  szulfidok
  s szulfitok
  laktóz
  szezám-mag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. november 27 - 2017. december 01.

48. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Lencsegulyás 	5dl	Zöldségleves	5dl	Póréhagymakrém	5dl	Tarhonyaleves  	5dl	Sertés raguleves	5dl
	Teljes kiőrlésű kenyér 	60g	Tészta 	12g	leves		Lecsós szelet	120g	Mákos kalács   	270g
	Diós tészta  	270g	Zöldbabfőzelék 	270g	Dubarry csirkemell 	120g	Párolt rizs	270g	Mandarin	40g
	Alma	50g	s. pörkölt f. kenyér 	120g 80g	Kuskusz Savanyúság	270g 50g	Almakompót	50g		
Összesen tápérték	Kcal:1048,3;F:35,64;Zs:23,1 Szh:176,48;Só:4,7; Cuk:0,2		Kcal:901,5;F:45 Zs:27,4;Szh:109,7 Só:6,6;Cuk:0,8;		Kcal:978,31;F:42,04 Zs:31,2 Szh:133,48;Só:6,92;		Kcal:1093,7;F:31,4;Zs:32,6; Szh:159;Só:4,33;Cuk:11,58		Kcal:781,06;F:24,7;Zs:21,6 Szh:121;Só:4,15;Cuk:18	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető