

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. december 04 - 2017. december 08.

49. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Tükörtojás 🍳 f. kenyér 🍞 Tea Kcal:275,5;F:9,3;Zs:4 Szh:40;Só:0,42; Cuk:7	40g 60g 2dl	Pizzás kifli 🍞 Tej 🥛 Kcal:249,7;F:9,69; Zs:8,02;Szh:33,47; Só:0,57;	56g 2dl	Kenyérlángos 🍞 Tea Kcal:255,5;F:8,9 Zs:8,78;Szh:34,65 Só:0,35;Cuk:7	50g 2dl	Tejes kifli 🍞 Kockasajt 🍞 Tej Kcal:358,5; F:15,6;Zs:11,35 Szh:46,7;Só:0,574;	30g 8g 2dl	Virsli 🍌 Magvas kenyér 🍞 Tea Kcal:247,6;F:8,35;Zs:7,35 Szh:35,78;Só:0,71;Cuk:7	20g 60g 2dl
Ebéd	Gulyásleves 🍲 Teljes kiőrlésű kenyér 🍞 Burgonyás tészta 🍝 Alma 🍏 Kcal:694,27;F:31,7; Zs:27,18;Szh:80; Só:3,95;Cuk:0,1	2dl 50g 150g 30g	Brokkoli krémleves 🍲 Aprópecsenye Törtburgonya 🍲 Párolt káposzta Kcal:548,3;F:26,94 Zs:19,7;Szh:66,57 Só:2,72; Cuk:3,078	2dl 60g 150g 30g	Zöldborsó leves 🍲 Milánói makaróni 🍝 Télapó 🍞 Kcal:457,04;F:23,14 Zs:16,2;Szh:54,72 Só 3,1;Cuk:2	2dl 60g 200g 8g	Reszelt leves 🍲 Sárgaborsó főzelék 🍲 Sült kolbász 🍖 F kenyér 🍞 Narancs 🍊 Kcal:735,39;F:24,4;Zs:22,2 Szh:78,6;Só:3,1;Cuk:9	2dl 160g 50g 50g 30g	Zöldségleves 🍲 Tészta 🍝 Erdélyi rakott káposzta 🍲 f. kenyér 🍞 Kcal:442,98;F:19,65;Zs:25 Szh:34;Só:0,99;Cuk:0,10	2dl 8g 200g 50g
Uzsonna	Olasz fv. Hosszú zsemle 🍞 TV paprika 🍷 Kcal:169,4;F:8,14; Zs:1,07;Szh:31,05; Só:0,05	20g 30g 30g	Pogácsa 🍞 Mandarin 🍊 Kcal:219,6;F:3,94 Zs:10,5;Szh:25,6 Só:0,62;Cuk:7	50g 30g	Sajtos bagett 🍞 Zala fv. TV paprika 🍷 Kcal:187,6;F:5,1;Zs:12,9 Szh:9,5;Só:0,36;	50g 20g 30g	Kókusz csiga 🍞 Sütőtök 🍷 Kcal:128;F:1,96;Zs:6,1; Szh:15,45 Cuk:2	50g 20g	Vizes zsemle 🍞 Delmalight, 🍷 TV paprika 🍷 Banán 🍌 Kcal:154,6;F:4,16;Zs:26,19; Szh:73,85;Só:0,56;	30g 10g 20g 30g
Összesen tápérték	Kcal:1139,17;F:49,16; Zs:35,8;Szh:152,05; Só:4,69;Cuk:7,15		Kcal:1017,6;F:40,43 Zs:38,22;Szh:125,64 Só:3,17;Cuk:10,648		Kcal:900,14;F:37,16; Zs:37,85;Szh:98,98; Só 3,81;Cuk:9		Kcal:1221,89;F:41,9;Zs:39,61; Szh:140,75;Só:3,546;Cuk:11		Kcal:845,18;F:32;Zs:58,77; Szh:143,38;Só:1,96;Cuk:7,1	

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🍷 laktóz 🍷 szezám-mag 🍌 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Iskola

2017. december 04 -2017. december 08.

49. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Tükörtojás 🍳 f. kenyér 🍞 Kcal:239;F:5,87; Zs:9,1;Szh:31,1; Só:0,42;	40g 60g	Pizzás kifli 🍞 Kcal:224;F:9,68; Zs:8,02;Szh:26,47; Só:0,57	56g	Kenyérlángos 🍞 Kcal:253;F:9,3; Zs:8,7;Szh:32,7; Só:0,43;	60g	Tejes kifli 🍞 Kockasajt 🍞 Kcal:262,7;F:11,3; Zs:7,61;Szh:35,46;Só:0,03	56g 8g	Virsli 🍌 Magvas kenyér 🍞 Kcal:306,5;F:11,1; Zs:11,98;Szh:35,73,;Só:1,16	30g 80g
Ebéd	Gulyásleves 🍲 Teljes kiőrlésű kenyér 🍞 Burgonyás tészta 🍝 Alma 🍏 Kcal:886,46;F:39,68; Zs:36,98;Szh:98,3; Só:5,32;Cuk:0,15	3dl 50g 250g 30g	Brokkoli krémleves 🍲 Aprópecsenye Törtburgonya 🍲 Párolt káposzta Kcal:689,59;F:31,2; Zs:25,6;Szh:88; Só:3,87;Cuk:5,09	3dl 80g 250g 50g	Zöldborsó leves 🍲 Milánói makaróni 🍝 Télapó 🍞 Kcal:539,07;F:27,08; Zs:19,9;Szh:61,2; Só:4,12;Cuk:4	3dl 250g 8g	Reszelt leves 🍲 Sárgaborsó főzelék 🍲 Sült kolbász F kenyér 🍞 Narancs 🍊 Kcal:792,7;F:29,2; Zs:31,1;Szh:94; Só:4,1;Cuk:6,96	3dl 180g 80g 50g 30g	Zöldségleves 🍲 Tészta 🍝 Erdélyi rakott káposzta 🍲 f. kenyér 🍞 Kcal:651,1;F:27,7; Zs:37;Szh:51; Só:2,96;Cuk:0,13	3dl 10g 300g 50g
Uzsonna	Olasz fv. Hosszú zsemle 🍞 TV paprika 🍷 Kcal:235,3F:12,76; Zs:1,53;Szh:40,96; Só:0,67	20g 56g 30g	Pogácsa 🍞 Mandarin 🍊 Kcal:286,4;F:5,5; Zs:13,4;Szh:28,66; Cuk:0,2	100g 30g	Sajtos bagett 🍞 Zala fv. TV paprika 🍷 Kcal:193,6;F:8,13; Zs:19,36;Szh:20,4; Só:0,43	56 g 20g 30g	Kókusz csiga 🍞 Sütőtök 🍷 Kcal:256;F:3,8; Zs:12,1;Szh:30,01; Cuk:2	100g 30g	Vizes zsemle 🍞 Delmalight, 🍷 TV paprika Banán 🍌 Kcal:154,6;F:4,33; Zs:26,19;Szh:73,85; Só:0,35;	56g 10g 20g 30g
Összesen tápérték	Kcal:1360,1;F:58,16; Zs:47,53;Szh:171,04; Só:5,93;Cuk:0,15		Kcal:1195,17;F:46,24 Zs:47,02;Szh:137,1 Só:4,43;Cuk:5,29		Kcal:985,64;F:44,51; Zs:47,5;Szh:114,48; Só:4,4;Cuk:4		Kcal:1311;F:44,73;Zs:54,56; Szh:160,48;Só:4,13;Cuk:8,96		Kcal:1112,26;F:43,95;Zs:75 Szh:160,71;Só:4,47; Cuk:0,13	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető



















🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🍌 laktóz 🍷 szeszámag 🍌 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. december 04 - 2017. december 08.

49. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Gulyásleves  Teljes kiőrlésű kenyér  Burgonyás tészta  Alma 	5dl 60g 270g 50g	Brokkoli krémleves  Aprópecsenye Törtburgonya  Párolt káposzta	5dl 120g 270g 80g	Zöldborsó leves Milánói makaróni  Télapó 	5dl 270g 18g	Reszelt leves     Sárgaborsó főzelék  Sült kolbász F kenyér  Narancs	5dl 270g 80g 50g 50g	Zöldségleves  Tészta  Erdélyi rakott káposzta  f. kenyér 	5dl 12g 270g 80g
Összesen tápérték	Kcal:1143,9;F:50,64;Zs:48 Szh:129,48;Só:7,5; Cuk:0,2		Kcal:935,28;F:45 Zs:39;Szh:112,9 Só:6,6;Cuk:6,1;		Kcal:702,98;F:36,8 Zs:28 Szh:73,4;Só:6,92;Cuk:6		Kcal:1093,7;F:38,4;Zs:42,6; Szh:124;Só:4,33;Cuk:1,58		Kcal:800,2;F:32,7;Zs:46,6 Szh:63;Só:4,15;Cuk:0,13	

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető