




































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap- Óvoda

2017. január 30. - 2017. február 03.

5.hét/1

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | csütörtök | | Péntek | |
|-------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------------|--|------------------------------|---|------------------------|---|-------------------------|
| Tízórai óvoda | Konzerves meleg szendvics  Tea Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7 | 50g 150ml | Csavart rúd  Tej  | 35g 2dl | Kockasajt (natúr)  Rozsos kenyér  Kakaó  | 10g 60g 2dl | Tojáskrém  Magvas kenyér   Tea Kcal:167,8; F:4,92;Zs:5,22 Szh:24,28;Só:0,3;Cuk:7 | 20g 60g 1,5dl | Tejes kifli  Zöldséges felvágott Karamellás tej  | 35 g 20g 1,7dl |
| Ebéd | Zöldséges bableves  Grízes tészta   Gyümölcsíz Alma Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42; | 2dl 150g 30g 30g | Rántott leves  Kenyer kocka  Csirkemell párizsiasan  Rizi-bizi Cékla Kcal:586,58;F:30,69 Zs:14,18;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46 | 2dl 8g 60g 150g 30g | Májgaluska leves  Lencsefőzelék  Sertés pörkölt f. kenyér  | 2dl 200 60g 60g | Kertészleves Tarhonyás hús   Vegyes vágott Kcal:657,7;F:29,86; ZS:23,26 Szh:82,3;Só:4,37;Cuk:5,07 | 2dl 200g 30g | Káposztagyulyás   f.kenyér  Masánszky-rizs  | 2 dl 60g 200g |
| Uzsonna | Póréhagymás vajkrém  Tigris kenyér  paradicsom Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1 | 10g 60g 30g | Olasz fv. f. kenyér  TV paprika Kcal:176,1;F:6,62 Zs.3,06;Szh:2,94 Só:0,45 | 20g 60g 30g | Csirkemell sonka vizes zsemle  Ewa ráma  uborka Kcal:98,3;F:6,35;Zs:3,54 Szh:9,89;Só:0,131; | 20g 30g 10g 30g | Fahéjas kifli  Narancs Kcal:226,8;F:5,32;Zs:4,34; Szh:39,62 Cuk:2 | 70g 30g | Multi vitaminos vaj  Pritamin paprika Magvas kenyér   Kcal:166,1;F:4,45;Zs:4,3 Szh:26,66;Só:0,37; | 10g 30g 60g |
| Összesen tápérték | Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1 | | Kcal:1005,68;F:46,91 Zs:25,94;Szh:117,51 Só:4,8;Cuk:22,0,6 | | Kcal:874,3;F:31,78; Zs:25,1;Szh:128,59;Só 4,471: Cuk:31,19 | | Kcal:1052,8;F:40,1;Zs:32,82; Szh:146,2;Só:4,67;Cuk:14,078 | | Kcal:1157,83;F:39,45;Zs:4 8,3;Szh:138,92;Só:2,34; Cuk:25 | |





























Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszevezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha



Étlap - Iskola

2017. január 30. - 2017. február 03.

5.hét/2

| | Hétfő | Kedd | Szerda | csütörtök | Péntek |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|
| Tízórai iskola | ----- | Csavart rúd  70g Kcal:286;F:5,6; Zs:11,4;Szh:38,2; | Kockasajt  Rozsos kenyér  10g 80g Kcal:195;F:6,38; Zs:3,88;Szh:32,78; Só:0,64;Cuk:0,1 | Tojáskrém Magvas kenyér   20g 80 g Kcal:186,4;F:6,56; Zs:6,96;Szh:23,04;Só:0,3 Cuk:7 | Tejes kifli   Zöldséges felvágott 50 g 30g Kcal:283,9;F:9,19; Zs:10,48;Szh:28,99; Só:0,46; |
| Ebéd | Z Á R V A | Rántott leves  Kenyér kocka  Csirkemell párizsiasan   Rizi-bizi Cékla 3dl 10g 80g 250g 50g Kcal:860,5;F:43,38; Zs:22,78;Szh:118,58; Só:6,52;Cuk:20,19 | Májgaluska leves  Lencsefőzelék   Sertéspörkölt f. kenyér  3dl 200g 80 g 80g Kcal:694,8;F:25,18; Zs:25,98;Szh:88,88; Só:5,24;Cuk:9,16 | Kertészleves Tarhonyás hús   Vegyes vágott 3dl 300g 50g Kcal:1052,8;F:43,7; Zs:41,65;Szh:126,5; Só:6,69;Cuk:7,09 | Káposztagyulyás   f, kenyér  Masánszky-rizs  3dl 80g 300 Kcal:997,19;F:31,6; Zs:48,6;Szh:108,1; Só:2,52;Cuk:34 |
| Uzsonna | ----- | Olasz fv. f. kenyér  TV paprika 20g 80g 30g Kcal:220,8;F:9,95; Zs:4,55;Szh:4,75; Só:0,57 | Csirkemell sonka vizes zsemle  Ewa ráma  uborka 30g 56g 20g 50g Kcal:246,1;F:12,88; Zs:5,57;Szh:35,71;Só:0,1 | Fahéjas kifli  Narancs 70g 30g Kcal:226,8;F:5,32; Zs:4,34;Szh:39,62; Cuk:2 | Multi vitaminos vaj  Pritamin paprika Magvas kenyér   20g 50g 80g Kcal:229;F:5,43; Zs:8,28;Szh:32,23; Só:0,46; |
| Összesen tápérték | | Kcal:1367,3;F:58,93 Zs:38,72;Szh:161,53 Só:7,09;Cuk:20,19 | Kcal:1135,9;F:44,44; Zs:35,43;Szh:156,73; Só:6,05;Cuk:9,26 | Kcal:1466;F:55,58;Zs:52,95; Szh:189,16;Só:7,09;Cuk:9,09 | Kcal:1480;F:46,22;Zs:67,36 Szh:169,32;Só:3,44; Cuk:34 |

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

















 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. január 30. - 2017. február 03.







5.hét/3

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | csütörtök | | Péntek | |
|----------------------|---|--------------|---|----------------------|--|--------------|--|-------------|--|------------|
| Ebéd | Zöldséges bableves  | 5dl | Rántott leves  Kenyér kocka  | 5dl 12g | Májgaluska leves  | 5dl | Kertészleves | 5dl | Káposztagulyás   f. kenyér  | 5dl 80g |
| | Túró nudli   Alma | 270 g 50g | Csirkemell párizsiasan  Rizi-bizi  Cékla | 120g 270g 70 g | Lencsefőzelék  Sertés pörkölt f. kenyér  | 4 dl 80 g | Tarhonyás hús  Vegyes vágott  | 270g 50g | Masánszky - rizs  | 300g |
| Összesen tápérték | Kcal:970,9;F:47,4; Zs:37,9;Szh:110 Só:4,022; | | Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7,72;Cuk:25,1; | | Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:18,28 | | Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,2; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14 | | Kcal:1146,7;F:36,1;Zs:55 Szh:125,2;Só:2,82;Cuk:38 | |

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxid s szulfidok  laktóz  szezámmag  szója