

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. február 27 - 2017. március 03.

9. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Fehér kenyér 🍞 Sertés májkrém Tv paprika Tea Kcal:190,5;F:5,5; Zs:1,88;Szh:33,21; Só:0,53;Cuk:7	60g 10g 20g 1,5dl	Pizzás csiga 🍷 Tej 🥛 Kcal:356;F:10,6; Zs:15,3;Szh:41,5; Cuk:19,6	50g 2 dl	Párizsi 🍷 f. kenyér 🍞 reték karamellás tej 🥛 Kcal:331;F:13,29 Zs:7,15;Szh:51,81 Só:0,42;Cuk:25	20g 60g 30g 2dl	Szendvics 🍷 Tea Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;Só:0,046;Cuk:7	20g 60g 1,5 dl	Füstölt kolbász Korpás kenyér 🍞 Őszibarack ivólé Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02 Szh:33,47;Só:0,57;Cuk:7	20g 60g 2 dl
Ebéd	Lencsegulyás 🍷 F. kenyér 🍞 Túrós tészta 🍷 Alma Kcal:604,22;F:18,7 Zs:21,2;Szh:85 Só:2;Cuk:5	2dl 60g 150g 30g	Zöldség leves Sajtos csirkemell 🍷 Burgonyapüré 🍷 Savanyúság Kcal:472;F:24,08 Zs:14,53;Szh:73,78 Só:3,5; Cuk:0,3	2dl 60g 200g 30g	Daragaluska leves 🍷 Tökfőzelék 🍷 Sertés sült f. kenyér 🍞 Kcal:732,4;F:30,47 Zs:24,08;Szh:96,3 Só 3,32;	2dl 200 60g 60g	Magyaros karalábéleves Gombás sertés ragu Párolt rizs Befőtt Kcal:513,68;F:25,72;Zs:20,2 Szh:57,57;Só:3,17;Cuk:3,11	2dl 60g 200g 30g	Frankfurti leves 🍷 f. kenyér 🍞 Csöröge 🍷 Kcal:629,35;F:22,85;Zs:20,1 Szh:88,15;Só:1,68;Cuk:15,7	2dl 60g 170g
Uzsonna	Vizes zsemle 🍷 Olasz felvágott Uborka Kcal:97,9;F:5,09 Zs:3,92;Szh:9,75;	30g 20g 30g	Barna kenyér 🍞 Natúr kocka sajt 🍷 Mandarin Kcal:195,9;F:6,56 Zs:5,18;Szh:29,89 ;Só:0,42;	60g 17 g 30g	Fokhagymás stangli 🍷 Alma Kcal:212,7;F:10,11;Zs:6 Szh:27,91;Só:0,61;	50g 30g	Sajtos rolád 🍷 Narancs Kcal:247;F:4,9;Zs:10,5; Szh:33,8;Só:0,2;Cuk:7	70g 30g	Csemege felvágott Tejes kifli 🍷 Kcal:302,8;F:11,3;Zs:10,64; Szh:39,36;Só:0,32;Cuk:4	20g 35g
Összesen tápérték	Kcal:892,62;F:29,29 Zs:27;Szh:127,96 Só:2,53;Cuk:12		Kcal:1023,9;F:41,24 Zs:35,01;Szh:145,17 Só:3,92;Cuk:19,9		Kcal:1276,12;F:54,1; Zs:37,33 Szh:176,02;Só 4,35; Cuk:25		Kcal:977,38;F:37,01;Zs:36,6; Szh:125,52;Só:4,3;Cuk:17,11		Kcal:1181,85;F:43,84;Zs:38,8 Szh:160,98;Só:2,574; Cuk:26,79	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap Iskola

2017. február 27 - 2017. március 03.

9. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Fehér kenyér 🍞 80g Sertés májkrém 20g Tv paprika 30g Kcal:214,5;F:7; Zs:2,68;Szh:31,47; Só:0,73;		Pizzás csiga 🍕 50 g Kcal:256;F:3,8; Zs:12,3;Szh:30,9; Cuk:9		Párizsi 🍞 20g f. kenyér 🍞 80g reték 50g Kcal:225,7;F:9,15; Zs:5,99;Szh:32,48; Só:0,5;		Szendvics 🍞 80g Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,6;Szh:32,8;Só:0,07		Füstölt kolbász 20g Korpás kenyér 🍞 80g Kcal:221,6;F:9,69; Zs:8,02;Szh:26,47; Só:0,574;	
Ebéd	Lencse gulyás 🍲 3dl F. kenyér 🍞 80g Túrós tészta 🍝 220g Alma 30g Kcall:806,13;F:23,7 Zs:27,6;Szh:115; Só:2,7;Cuk:9		Zöldségleves 3 dl Sajtos csirkemell 🍗 80g Burgonyapüré 🍲 250g Savanyúság 50g Kcal:615,5;F:29; Zs:20,85;Szh:76,3; Só:5,1;Cuk:0,6,		Daragaluska leves 🍲 3dl Tökfőzelék 🍲 250g sertés sült f. kenyér 🍞 80g 80g 80g Kcal:997,8;F:40,21; Zs:35,22;Szh:127,52; Só:4,7;		Magyaros karalábéleves 3dl Gombás sertés ragu 80g Párolt rizs 250g Befőtt 50g Kcal:803,1;F:37,7; Zs:33,1;Szh:87,95; Só:4,69;Cuk:5,12		Frankfurti leves 🍲 3dl f. kenyér 🍞 80g Csöröge 🍲 250g Kcal:801;F:28,08; Zs:24,98;Szh:115; Só:2,46;Cuk:20,96	
Üzsonna	Vizes zsemle 🍞 56g Olasz felvágott 30g Uborka 50g Kcal:230,5;F:10,49; Zs:6,1;Szh:31,65;		Barna kenyér 🍞 80 g Natúr kocka sajt 🍷 17g Mandarin 50g Kcal:230,4;F:7,53; Zs:5,18;Szh:37,08; Só:0,5		Fokhagymás stangli 🍞 70g Alma 50g Kcal:282,3;F:14,69; Zs:8,91;Szh:34,21; Só:0,79;		Sajtos rolád 🍞 70g narancs 50g Kcal:247;F:4,9; Zs:10,5;Szh:33,8; Só:0,2;Cuk:7		Csemege felvágott 30g Tejes kifli 🍞 56g Kcal:354,4;F:14,06; Zs:10,92;Szh:48,62; Só,0,33;Cuk:4	
Összesen tápérték	Kcal:1251,13;F:41,19; Zs:36,38;Szh:178,12 Só:3,43;Cuk:9		Kcal:1101,9;F:40,3 Zs:38,3;Szh:144,27 Só:5,6;Cuk:9,6		Kcal:1505,8;F:64,05; Zs:50,12 Szh:194,2;Só:5,99:		Kcal:1294,9;F:50,94;Zs:52,2; Szh:154,55;Só:6,28;Cuk:12,12		Kcal:1377,1;F:51,83;Zs:43,92 Szh:190,09;Só:3,364; Cuk:24,96	

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🌿 szója 🍞 glutén 🍳 tojás 🥛 laktóz 🍷 kn-dioxidok s szulfidok 🌰 szezámmag 🌱 mustár

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. február 27 - 2017. március 03.

9. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Lencse gulyás 🍲🥘	5dl	Zöldség leves	5dl	Daragaluska leves 🍲🥘	5dl	Magyaros karalábéleves	5dl	Frankfurti leves 🍲🥘	5dl
	F. kenyér 🍞	80g	Sajtos csirkemell 🍗	120g	Tökfőzelék 🍲🥘	270g	Gombás sertés ragu	120g	f. kenyér 🍞	80g
	Túrós tészta 🍝🥘	270g	Burgonyapüré 🍲🥘	270g	sertés sült	120g	Párolt rizs	270g	Csöröge 🍲🥘	270g
	Alma	50g	Savanyúság	50g	f. kenyér 🍞	100g	Befőtt	50g		
Összesen tápérték	Kcal:1008,3;F:29,1; Zs:36;Szh:139 Só:3,5;Cuk:12		Kcal:667,3;F:34,6 Zs:19,6;Szh:88,6 Só:6,9;Cuk:0,8;		Kcal:1160,5;F:46,09 Zs:42,35 Szh:148,19;Só:5,2;		Kcal:970,6;F:44,5;Zs:39,8; Szh:107,9;Só:6; Cuk:6,14		Kcal:1014,7;F:35,54; Zs:31,2 Szh:143;Só:3,63; Cuk:23,58	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

🌱szója 🍞glutén 🥚tojás 🥛laktóz 🍷kn-dioxidok 🌰szesámmag 🌰mustár