

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Óvoda

2018. március 05 - 2018. március 09.

10. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Sonkás meleg szendvics Tea Kcal:278,5;F:8,15 Zs:11,88;Szh:55,65 Só:0,51;Cuk:7	50g 2dl	Sajtos bagett Tej Kcal:243;F:9,6 Zs:8,7;Szh:29,7 Só:0,03;	60g 2dl	Magvas croissant Tea Kcal:144,5;F:4,92 Zs:5,22;Szh:24,28 Só:0,35;Cuk:7	50g 2dl	Zöldséges fv. Magvas kenyér Tejeskávét Kcal:360,1; F:13,23;Zs:9,36 Szh:53,53;Só:0,39;Cuk:7	20g 50g 2dl	Kópé szelet Búzakorpás diákrúd Ivólé 100% Kcal:278,5;F:8,15;Zs:11,8 Szh:55,15;Só:0,51;Cuk:7	20g 50g 2dl
Ebéd	Gulyásleves f. kenyér Dejós tészta Alma Kcal:540,44F:21,3 Zs:23,7;Szh:61 Só:2,35;Cuk:15	2dl 50g 160g 30g	Tarhonya leves Majorannás tokány Párolt rizs Savanyú Kcal:690,4;F:35,4; Zs:22,2;Szh:86 Só:2,9;	2dl 60g 160g 50g	Májgaluska leves Székelykáposzta f. kenyér Mandarin Kcal:546,65;F:24,56; Zs:20,88;Szh:65,09 Só:4,096;Cuk:5	2dl 160g 50g 30g	Zöldbab leves Teljes kiörlésű kenyér Rántott s. szelet Hagymás burgonya Meggybefőtt Kcal:607,04;F:28,27;ZS:18 Szh:81,87;Só:2,76;Cuk:7	2dl 50gg 60g 160g 50g	Babgulyás Teljes kiö. kenyér Kakaós csiga Kcal:540,44;F:21,04;Zs:23 Szh:61;Só:2,35;Cuk:8	2dl 50g 200g
Uzsonna	Szezámragos zsemle Vaj Pritamin paprika Kcal:76,4;F:3,28 Zs:1,82;Szh:10,88 Só:0,01	30g 30g 30g	Ausztria fv. F kenyér Uborka Kcal:187,3;F:7,15; Zs:3,48Szh:26,3 Só:0,47;	20g 30g 30g	Vadász fv. Korpás kenyér TV paprika Kcal:170,4;F:4,8; Zs:4,46;Szh:26,5;Só:0,37	50g 30g	Briós Alma Kcal:185,5;F:4,9;Zs:3,7; Szh:32 Só:0,39;Cuk:7	10g 50g 30g 30g	Magyaros vajkrém Vizes zsemle Hónapos retek Kcal:278,5;F:8,15;Zs:11,3 Szh:55,15;Só:0,51;	70g 30g
Összesen tápérték	Kcal:895,34;F:32 Zs:37,13;Szh:127,03 Só:2,87;Cuk:22		Kcal:1120,6;F:52,15; Zs:34,98;Szh:142,52; Só:3,37;		Kcal:861,55;F:34,28; Zs:30,56;Szh:116,07; Só:4,81;Cuk:12		Kcal:1152,64;F:46,4;Zs:31,6; Szh:167,4;Só:3,25;Cuk:21		Kcal:895,34;F:32,06;Zs:37,5 Szh:127,03;Só:2,87;Cuk:15	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető






































 tojás
  glutén
  szulfidok s. szulfitok
  laktóz
  szezám
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Iskola

2018. március 05 -2018. március 09.

10. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Sonkás meleg szendvics   Kcal:276;F:8,95; Zs:11,88;Szh:32,38; Só:0,58;	60g	Sajtos bagett   Kcal:286;F:5,6; Zs:11,4;Szh:38,2; Só:0,04;	100g	Magvas croissant   Kcal:116,5;F:4,92; Zs:5,22;Szh:17,28; Só:0,35;	100g	Zöldséges fv. Magvas kenyér   Kcal:256,5;F:8,1; Zs:9,42;Szh:33;Só:0,47	20g 50g	Kópé szelet Búzakorpás diákrúd  Kcal:210,2;F:9,16; Zs:3,8;Szh:33,58;;Só:0,02;	20g 50g
Ebéd	Gulyásleves  f. kenyér  Dejós tészta Alma   Kcal:790,84;F:28,8; Zs:39,7;Szh:79; Só:3,3;Cuk:20	3dl 50g 250g 30g	Tarhonya leves    Majorannás tokány Párolt rizs Savanyú Kcal:831;F:42,4; Zs:27,98;Szh:98,7; Só:4,14;	3dl 80g 250g 50g	Májgaluska leves  Székelykáposzta  f. kenyér  Mandarin Kcal:741,06;F:32,23; Zs:29,18;Szh:86,38; Só:5,8;Cuk:7	3dl 250g 50g 30g	Zöldbab leves   Teljes kiőrlésű kenyér  Rántott s. szelet   Hagymás burgonya  Meggybefőtt Kcal:801,5;F:36,35; Zs:26,96;Szh:103,2; Só:4,28;Cuk:6,96	3dl 50g 80g 180g 50g	Babgulyás Teljes kiő. kenyér  Kakaós csiga    Kcal:790,8;F:28,8; Zs:39,7;Szh:79; Só:3,5;Cuk:10	3dl 50g 300g
Uzsonna	Szezám-magos zsemle   Vaj  Pritamin paprika Kcal:210,2;F:9,16; Zs:3,8;Szh:33,55; Só:0,02	56g 10g 30g	Ausztria fv. F kenyér  Uborka Kcal:271,2;F:10,88; Zs:6,48;Szh:32,32; Só:0,66;	20g 50g 30g	Vadász fv. Korpás kenyér  TV paprika Kcal:235,8;F:6,8; Zs:8,48;Szh:33,5; Só:0,52;	20g 50g 30g	Briós  Alma Kcal:361,5;;F:9,7; Zs:7,5;Szh:61,38; Cuk:13	60g 30g	Magyaros vajkrém  Vizes zsemle  Hónapos retek Kcal:276;F:8,95; Zs:11,88;Szh:32,38; Só:0,58;	10g 56g 30g
Összesen tápérték	Kcal:1277,04;F:46,94; Zs:55,38;Szh:144,92; Só:3,9;Cuk:20		Kcal:1388,7;F:58,88; Zs:45,86;Szh:169,45; Só:4,8;		Kcal:1093,36;F:43,99; Zs:42;Szh:137,29; Só:6,66;Cuk:7		Kcal:1419,5;F:55,15; Zs:43,88; Szh:198;Só:4,75;Cuk:19,96		Kcal:1277,04;F:46,94;Zs:55 Szh:144,93;Só:3,9; Cuk:10	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető






















 tojás  glutén  k n dioxid s szulfidok  laktóz  szezám-mag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. március 05 – 2018. március 10.

10. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat	
Ebéd	Gulyásleves  f. kenyér 	5dl 60g	Tarhonya leves   	5dl	Májgaluska leves 	5dl	Zöldbab leves  	5dl	Babgulyás Teljes kiő. kenyér 	5dl 60g	Póréhagyma krém leves	5dl
	Dejós tészta   Alma	270g 50g	Majorannás tokány Párolt rizs Savanyú	120g 270g 60g	Székelykáposzta   f. kenyér  Mandarin	270g 60g 30g	Teljes kiőrlésű kenyér  Rántott s. szelet   Hagymás burgonya  Meggybefőtt	60g 120g 270g 50g	Kakaós csiga   	270g	Mexikói csirkeragu Pirított burgonya savanyú	120 270 30g
Összesen tápérték	Kcal:948,9;F:32; Zs:51,6;Szh:88; Só:3,85;Cuk:22		Kcal:879,7;F:49,7 Zs:28,8;Szh:104 Só:6,9;Cuk:9		Kcal:898,4;F:39,33 Zs:37,28 Szh:99,28;Só:7,4; Cuk:9		Kcal:940;F:41,45;Zs:32 Szh:119,25;Só:6,1; Cuk:5,08		Kcal:1151,2;F:33,88; Zs:57,6 Szh:116,72;Só:4,8;Cuk:1 0		Kcal:771,8;F:25,44; Zs:36,9;Szh:83,35; Só:3,5;Cuk:10	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető