

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Óvoda

2018.január 01 - 2018. január 05.

1. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda							Lángos 🍞 Tea	50g 1,5dl	Zala fv. Korpás kenyér 🍞 Uborka tej 🥛	20g 60g 30g 2dl
							Kcal:249,7; F:9,69;Zs:8,02 Szh:33,47;Só:0,574;Cuk:7		Kcal:144,5;F:4,92;Zs:5,22 Szh:24,28;Só:0,35;Cuk:7	
Ebéd	Z Á R V A		Z Á R V A		Z Á R V A		Tarhonyaleves 🍲 🌱 Tökfőzelék 🍲 s. pörkölt f. kenyér 🍞	2dl 160g 60g 50g	Tojásleves 🍲 Temesvári sertészelet 🍖 Párolt rizs Vegyes vágott	2dl 60g 200g 50g
							Kcal:691,8;F:20,1;ZS.20,9 Szh:105;Só:2,162;Cuk:4,79		Kcal:539,87;F:17,5;Zs:15 Szh:82;Só:2,4;Cuk:10	
Úzsonna							Szezámagos zsemle 🍞 Kenőmájas TV paprika	30g 10g 30g	Baconos csavart rúd 🍞 Mandarin	50g 30g
							Kcal:178,6;F:5,96;Zs:8,56; Szh:33,15 Só:0,4		Kcal:176,1;F:6,52;Zs:3,48; Szh:27,43;Só:0,56;	
Összesen tápérték							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 orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍞 glutén 🌱 kn dioxik s szulfitek 🍲 laktóz 🍲 szezámag 🌱 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Iskola

2018. január 01 -2018. január 05.

1. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola					Csirkemell sonka f. kenyér uborka Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	20g 60g 30g	Lángos Kcal:221,7;F:9,6; Zs:8,61;Szh:26,46;Só:0,5	56g	Zala fv. Korpás kenyér uborka Kcal:116,5;F:4,92; Zs:5,22;Szh:17,18;;Só:0,2;	20g 80g 30g
Ebéd	Z Á R V A		Z Á R V A		Paradicsomleves Tészta Sült tarja Törtburgonya savanyú Kcal:798,3;F:26,08; Zs:29,68;Szh:105,3; Só:4,12;Cuk:20	3dl 10g 80g 250g 40g	Tarhonya leves Tökfőzelék s. pörkölt f. kenyér Kcal:901;F:26,2; Zs:26,6;Szh:139; Só:3,1;Cuk:6,96	3dl 180g 80g 50g	Tojásleves Temesvári sertés szelet Párolt rizs Vegyes vágott Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13	3dl 80g 300g 50g
Üzsonna					Tejes kifli Kockasajt Banán Kcal:191,1;F:7,13; Zs:3,12;Szh:32,4; Só:0,43	56g 8g 30g	Szezámragos zsemle Kenőmájas TV paprika Kcal:202,6;;F:6,94; Zs:6,94;Szh:34,01; Só:0,41	56g 20g 30g	Baconos csavart rúd Mandarin Kcal:207,6;F:8,33; Zs:3,48;Szh:34,13; Só:0,79;	100g 50g
Összesen tápérték					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
 kn dioxik s szulfitok
 laktóz
 szezámrag
 szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Felnőtt

2018. január 01 – 2018. január 05.

1. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Z Á R V A		Zöldborsó leves	5dl	Paradicsomleves	5dl	Tarhonya leves 🍲	5dl	Tojásleves 🍲	5dl
			Rizses hús	270g	Tészta 🍝	12g			Temesvári sertés szelet 🍖	120g
			Alma	50g	Sült tarja	120g	Tökfőzelék 🍲	270g	Párolt rizs	270g
					Törzburgonya savanyú 🍷	270g	s. pörkölt	120g	Vegyes vágott	50g
						50g	f. kenyér	70g		
Összesen tápérték			Kcal:901,5;F:45		Kcal:978,31;F:42,04		Kcal:1093,7;F:31,4;Zs:32,6;		Kcal:781,06F:24,7;Zs:21,6	
			Zs:27,4;Szh:109,7		Zs:31,2		Szh:159;Só:4,33;Cuk:11,58		Szh:121;Só:4,15;Cuk:18	
			Só:6,6;Cuk:0,8;		Szh:133,48;Só:6,92;					

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. január 01 – 2018. január 05.

Téli gyermekétkeztetés

1. hét/4

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Z Á R V A		Zöldborsó leves	5dl	-----		-----		-----	
			Rizses hús Alma	270g 50g						
Összesen tápérték			Kcal:901,5;F:45 Zs:27,4;Szh:109,7 Só:6,6;Cuk:0,8;							

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás
  glutén
  kn dioxik s szulfitek
  laktóz
  szezám-mag
  szója