

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap- Óvoda

2018. május 14 - 2018. május 18.

20. hét/1

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|----------------------|--|--------------------------------|---|--|--|-------------------------------|---|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| Tízórai óvoda | Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika Tea Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7 | 20g 60g 30g 150ml | Kakaós kalács Tej Kcal:243;F:9,6; Zs:8,7;Szh:29,7;Cuk:10 | 50g 2dl | Párizsi krém Korpás kenyér Tv paprika Tea Kcal:240,5;F:4,88 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:22,05 | 10g 60g 30g 2dl | Magyaros vajkrém Magvas zsemle Paradicsom Tejeskávé Kcal:219,6;F:3,94;Zs:10,5 Szh:25,6;Só:0,5 | 10g 30g 30g 2dl | Zsíros kenyér Főtt tojás Ivólé Kcal:211,18;F:12,44;Zs:8, 39;Szh:3,8;Só:0,02 | 60g 10g 2dl |
| Ebéd | Sertés becsinált leves Túrós tészta Alma Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42; | 2dl 150g 30g | Zöldségleves Tészta Sárgaborsó főzelék s. pörkölt f. kenyér almás rétes Kcal:586,58;F:30,69 Zs:14,18;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46 | 2dl 8g 150g 60g 50g 30g | Tejfölös burgonyaleves f. kenyér Tarhonyás hús fejes saláta Kcal:535,5;F:20,55 Zs:19,38;Szh:69,65 Só 3,88;Cuk:9,14 | 2dl 50g 200g 60g | Rántott leves Kenyér kocka Barackos csirkemell Petrezselymes rizs Zöldségköret Kcal:548,3;F:26,82; Zs:19,7;Szh:66,57; Só:2,72;Cuk:3,078 | 2dl 50g 60g 150g 30g | Húsleves Vadas szelet Csótészta Müzli szelet Kcal:600,43;F:22,1; Zs:31,6;Szh:53;Só:2,5; Cuk:4 | 2dl 60g 150g 27g |
| Uzsonna | Fibre zsemle Felvágott Uborka Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1 | 60g 10g 30g | Pizzás kifli alma Kcal:176,1;F:6,62 Zs.3,06;Szh:2,94 Só:0,45 | 50g 30g | Vizes zsemle Sajtkrém Tv paprika Kcal:98,3;F:6,35;Zs:3,54 Szh:9,89;Só:0,131; | 30g 10g 30g | Felvágott Delma light Barna kenyér uborka Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02; Szh:33,47; Só:0,57 | 20g 10g 50g 30g | Tejes kifli Szalámis kockasajt banán Kcal:150,5;F:3,3;Zs:4,95; Szh:16,55; Só:0,02;Cuk:10 | 30g 7g 30g |
| 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:1017,6;F:40,43; Zs:38,22;Szh:125,64;Só:3,79 Cuk:8,078 | | Kcal:962,11;F:37,84;Zs:44,94 Szh:107,55;Só:2,54;Cuk:10 | |

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

tojás glutén kn dioxid s szulfidok laktóz szezám mag szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha








Étlap - Iskola

2018.május 14 - 2018. május 18.

20. hét/2

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|--------------------------|--|--------------------|--|---|--|---------------------------|---|----------------------------------|---|---------------------------|
| Tízórai iskola | Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér TV paprika Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7 | 20g 60g 30g | Kakaós kalács Kcal:286;F:5,6; Zs:11,4;Szh:38,2; | 80g | Párizsi krém Korpás kenyér Tv paprika Kcal:195;F:6,38; Zs:3,88;Szh:32,78; Só:0,64;Cuk:0,1 | 20g 50g 30g | Magyaros vajkrém Magvas zsemle Paradicsom Kcal:219,6;F:3,94;Zs:10,5 Szh:25,6;Só:0,5 | 10g 56g 30g | Zsíros kenyér Főtt tojás Kcal:221,18;F:12,44;Zs:8,39 Szh:4;Só:0,02 | 80g 10g |
| Ebéd | Sertés becsinált leves Túrós tészta Alma Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42 | 3dl 250g 30g | Zöldségleves Tészta Sárgaborsó főzelék s. pörkölt f. kenyér almás rétes Kcal:860,5;F:43,38; Zs:22,78;Szh:118,58; Só:6,52;Cuk:20,19 | 3dl 10g 250g 80g 60g 50g | Tejfölös burgonyaleves f. kenyér Tarhonyás hús fejes saláta Kcal:694,8;F:25,18; Zs:25,98;Szh:88,88; Só:5,24;Cuk:9,16 | 3dl 60g 200g 50g | Rántott leves Kenyer kocka Barackos csirkemell Petrezselymes rizs zöldségköret Kcal:578,3;F:26,82; Zs:19,7;Szh:66,57; Só:2,72;Cuk:3,078 | 3dl 20g 80g 200g 30g | Húsleves Vadas szelet Csőtészta Müzli szelet Kcal:620,43;F:22,1; Zs:31,6;Szh:535Só:2,5; Cuk:4 | 3dl 80g 200g 27g |
| Uzsonna | Fibre zsemle Felvágott Uborka Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1 | 60g 20g 30g | Pizzás kifli alma Kcal:220,8;F:9,95; Zs:4,55;Szh:4,75; Só:0,57 | 50g 30g | Vizes zsemle Sajtkrém Tv paprika Kcal:246,1;F:12,88; Zs:5,57;Szh:35,71;Só:0,1 | 56g 10g 30g | Felvágott Delma light Barna kenyér uborka Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02; Szh:33,47;Só:0,57 | 20g 10g 60g 30g | Tejes kifli Szalámis kockasajt banán Kcal:150,5;F:3,3;Zs:4,95; Szh:16,55; Só:0,02;Cuk:10 | 56g 7g 30g |
| Összesen tápérték | Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1 | | 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:1047,6;F:40,43; Zs:38,22;Szh:125,64;Só:3,79 Cuk:8,078 | | Kcal:982,11;F:37,84;Zs:44,94 Szh:109,75;Só:2,54;Cuk:10 | |

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás
  glutén
  szóját tartalmazó
  laktóz
  szezámmag
  mustár
  földimogyoró

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Felnőtt

2018. május 14 - 2018. május 18.

20. hét/3

| | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | |
|-------------------|--|------|---|------|---|------|---|------|--|------|
| Ebéd | Sertés becsinált leves | 5dl | Zöldségleves | 5dl | Tejfölös burgonyaleves | 5dl | Rántott leves | 5dl | Húsleves | 5dl |
| | Túrós tészta | 270g | Tészta | 12g | f. kenyér | 60g | Kenyér kocka | 20g | Vadas szelet | 120g |
| | Alma | 50g | Sárgaborsó főzelék | 270g | Tarhonyás hús | 270g | Barackos csirkemell | 120g | Csótészta | 270g |
| | | | Sült oldalas f. kenyér | 120g | fejes saláta | 80g | Petrezselymes rizs | 270g | Müzli szelet | 27g |
| | | | almás rétes | 70g | | | zöldségköret | 50g | | |
| 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:1000;F:40;Zs:46;Szh:112;SÓ 2;Cuk:14 | |

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmészvezető

 tojás
  glutén
  szulfidok
  laktóz
  szezám
  szója