



























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Óvoda

2018. május 22 - 2018. május 25.



21.hét/1

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai óvoda		Köleses pogácsa 50g  Tej 2,5dl  Kcal:288;F:10,95; Zs:9,65Szh:37,45;Só:0, 42Cuk:20,6	Körözött 20g  Magvas kenyér 60g  paradicsom 30g kakaó 2dl  Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7	Vizes zsemle 30g  Ausztria fv. 20g TV paprika 30g tea 2dl Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;;Cuk:7	Tejes kifli 30g  Delma light 10g  Paradicsom 30g joghurt 2dl  Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7
Ebéd	Z Á R V A	Zöldborsóleves 2dl Tökfőzelék 150g   Köményes sertéssült 60g Teljes kiörlésű kenyér 50g  Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2; Cuk:1	Karfiol krémleves 2dl  Csirkepörkölt 60g tészta 200g  Savanyúság 30g Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;	Paradicsomleves 2dl  f. kenyér 50g  Párizsi szelet 60g  Zöldborsós rizs 160g Fejes saláta 30g Kcal:584,7;F:24,1;ZS:20,9 Szh:75;Só:1,3;	Babgulyás 2dl  f. kenyér 60g  Fánk 200g  Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;
Uzsonna		Zala felvágott 20g magvas kenyér 60g  uborka 30g banán 30g Kcal:190,7;F:7,49 Zs:5,52;Szh:26,72 ;Só:0,62	Korpás kifli 30g  Trappista sajt 10g  Pritaminpaprika 30g Kcal:219,5;F:9,02;Zs:7,3 Szh:27,54;Só:0,02;	Ewa ráma 10g  lángolt kolbász 20g fehér kenyér 60g  Kcal:205,7;F:7,25;Zs:7,56; Szh:26,15 Só:0,76	Sósperec 50g  Alma 30g Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,65; Szh:27,43;Só:0,56;Cuk:12,4
Összesen tápérték		Kcal:922,27;F:44,38 Zs:29,87;Szh:115,89 Só:4,24;Cuk:21,6	Kcal:1291,76;F:55,22; Zs:45,93;Szh:160,44; Só 3,46;Cuk:7	Kcal:1007,1;F:37,74Zs:34,36; Szh:135,3;Só:2,06;Cuk:7	Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,41 ;Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:19,

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. május 22 - 2018. május 25.

Iskola

21. hét/2

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek				
Tízórai óvoda	-----	Köleses pogácsa  Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10	100 g	Körözött  Magvas kenyér  paradicsom Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7	25g 50g 30g	Vizes zsemle  Ausztria fv. TV paprika Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,61;Szh:32,88;	56g 20g 30g	Tejes kifli  Delma light  Paradicsom Kcal:193,8;F:8,4; Zs:3;Szh:32,58,; Só:0,2;	56g 10g 30g
Ebéd	Z Á R V A	Zöldborsóleves 3dl Tököfzelék  Köményes sertéssült Teljes kiörlésű kenyér  Kcal:697,6;F:38,2; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;Cuk:1,7	250g 80g 50g	Karfiol krémleves  Csirkepörkölt Tészta  Savanyúság Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;	3dl 80g 250g 30 g	Paradicsomleves  f. kenyér  Párizsi szelet  Zöldborsós rizs Fejes saláta Kcal:818;F:32,2; Zs:29,5;Szh:106; Só:2,1;	3dl 50g 80g 180g 30g	Babgulyás  f. kenyér  Fánk  Gyümölcs íz Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,6	3dl 50g 300g 20g
Uzsonna	-----	20g 56g 30g 20g Zala felv. magvas kenyér  banán uborka Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9	30g 50g 30g 30g	Korpás kifli  Trappista sajt  pritamin paprika Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03	56g 10g 50g	Ewa ráma  lángolt kolbász fehér kenyér  Kcal:2703;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95	20g 30g 80g	Sósperec  alma Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79;Cuk:20,7	100g 50g
Összesen tápérték		Kcal:1134;F:52,39 Zs:39,99;Szh:138,37 Só:5,17;Cuk:11,7	Kcal:1495,4;F:64,49; Zs:59,88;Szh:170,84; Só:4,65:	Kcal:1333,1;F:50,17;Zs:49,21; Szh:170,26;Só:3,05;	Kcal:1419,1;F:47,95;Zs:62,95 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:20,7				

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmészvezető tojás  glutén  kn dioxid s szulfidok  laktóz  szezám-mag  szója





Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

2018. május 22 - 2018. május 25.

Felnőtt

21. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Z Á R V A		Zöldborsóleves 5dl		Karfiol krémleves  5dl		Paradicsomleves  f. kenyér  5dl 60g		Babgulyás  f. kenyér  5 dl 80g	
			Tökfőzelék   270g Köményes sertéssült 120g Teljes kiörlésű kenyér  50g		Csirkepörkölt 120g Tészta   270g Savanyúság 30g		Párizsi szelet   120g Zöldborsós rizs 270g Fejes saláta 50g		Fánk    270g Gyümölcs íz 20g	
Összesen tápérték			Kcal:809,5;F:45 Zs:30,2;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:2;		Kcal:1113,3;F:49,35 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:6,92;		Kcal:1021,5;F:37,6;Zs:53,5; Szh:93;Só:2,4;		Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,5 Szh:100;Só:6;	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
 tojás  glutén  kn dioxid s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója