

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Óvoda

2018. szeptember 10 - 2018. szeptember 14.

37. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Szendvics 🍞 Tea Kcal:192,9;F:7,75; Zs:1,04;Szh:37,39 Só:0,4;Cuk:7	60g 2dl	Köleses pogácsa 🍞 Joghurt 🍶 Kcal:275,5;F:9,3; Zs:7,85;Szh:40,85;Só:0,3 Cuk:7	25g 2dl	Tejes kifli 🍞 Medve sajt 🍷 kakaó 🍫 Kcal:358,5;F:15,6 Zs:11,35;Szh:46,66 Só:0,02;	30g 8g 2dl	Hamburger 🍞 tea Kcal:144,5; F:4,92;Zs:5,28 Szh:24,28;Só: 0,35;Cuk:7	56g 2dl	Fonott kalács 🍞 Tej 🍶 Kcal:288;F:10,55;Zs:9,65 Szh:37,45;Só:0,42;Cuk:20,6	30g 2dl
Ebéd	Babgulyás 🍞 f. kenyér 🍞 Túrós tészta 🍞 alma 🍏 Kcal:793,22;F:24,1 Zs:20,28;Szh:126,65 Só:2,02;Cuk:8	2dl 60g 150g 50g	Zöldborsó leves Göngyölt hús 🍞 Hagymás burgonya 🍷 Cékla 🍷 Müzli szelet 🍞 Kcal:603,59;F:26,92 Zs:21,7;Szh:77,16 Só:3,476; Cuk:4,27	2dl 60g 150g 30g 24g	Reszelt leves 🍞 Lencsefőzelék 🍷 s. pörkölt 🍷 f. kenyér 🍞 Kcal:682,4;F:31,65 Zs:22,78;Szh:87,15 Só 2,82;	2dl 200g 60g 60g	Tojásleves 🍞 Aprópecsenye Párolt rizs Uborkasaláta nektarin Kcal:641,72;F:31,43; ZS.23,38 Szh:86,15;Só:2,72;Cuk:10	2dl 60g 160g 60g 30g	Lebbencsleves 🍞 Toros káposzta 🍷 f. kenyér 🍞 Szilva 🍷 Kcal:495,99;F:20,15;Zs:19,9 Szh:56,15;Só:3,75,;Cuk:7	2dl 200g 60g 30g
Uzsonna	Teljes kiör. zsemle 🍞 Ráma 🍷 TV paprika Kcal:149,64;F:7,35 Zs:5,31;Szh:17,16 Só:0,28	30g 10g 30g	Sajtos párizsi 🍷 Korpás kenyér 🍞 Uborka Kcal:204;F:7,54 Zs.4,18;Szh:32,71 Só:0,52	20g 60g 30g	Kakaós csiga 🍞 szőlő 🍇 Kcal:227,4;F:3,98; Zs:10,5;Szh:27,43; Só:0,56;Cuk:12	50g 30g	Natúr vajkrém 🍷 Korpás zsemle 🍞 Tv paprika Kcal:185,84;F:9,22;Zs:8,3 Szh:17,46 Só:0,35	10g 30g 30g	Csavart rúd 🍞 Túró-rúdi 🍷 Kcal:146,5;F:3,7;Zs:3,55 Szh:24,5;Só:0,1;Cuk:4,02	50g 8g
Összesen tápérték	Kcal:1135,76;F:38,94 Zs:26,63;Szh:181,22 Só:2,7;Cuk:15		Kcal:1083,09;F:43,12 Zs:33,43;Szh:150,53 Só:3,76;Cuk:11,6		Kcal:1286,3F:51,27; Zs:44,78;Szh:161,88; Só 3,4;Cuk:12		Kcal:972,06;F:45,49;Zs:36,35 Szh:127,89;Só:3,11;Cuk:17		Kcal:930,49;F:34,8;Zs:34,2 Szh:113,1;Só:3,7;Cuk:31,62	

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszeletveető

🍞 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🍷 laktóz 🍷 szeszámag 🍷 szója



































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. szeptember 10- 2018. szeptember 15.

Iskola

37. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Szendvics  Kcal:221,7;F:12,18; Zs:1,6;Szh:39,86 Só:0,574;	80g	Köleses pogácsa  Kcal:239;F:5,8; Zs:9,1;Szh:31,47;Só:0,4	100g	Tejes kifli  Medve sajt  Kcal:262,3;F:11,36 Zs:7,63;Szh:35,36 Só:0,03	60g 8g	Hamburger  Kcal:116,5;F:4,92;Zs:5,2 Szh:17,28;Só: 0,35;	80g	Fonott kalács  Kcal:188;F:4,15;Zs:6,65 Szh:26,85;Só:0,53;	56g
Ebéd	Babgulyás  f. kenyér  Túrós tészta  Alma Kcal:952,9;F:28,68 Zs:25,08;Szh:151 Só:2,8;Cuk:7	3dl 80g 170g 50g	Zöldborsó leves Göngyölt hús  Hagymás burgonya  Cékla  Müzli szelet  Kcal:712,8F:30,72 Zs:24,58;Szh:88,38 Só:4,1; Cuk:4,078	3dl 80g 170g 50g 24g	Reszelt leves  Lencsefőzelék  s. pörkölt  f. kenyér  Kcal:832,96;F:38,28 Zs:28,41;Szh:108,58 Só 4,55;	3dl 170g 80g 80g	Tojásleves  Aprópecsenye  Párolt rizs  Uborkasaláta  nektarin Kcal:762,4;F:25,38; ZS:27,58 Szh:109,68;Só:4,35;Cuk:1	3dl 80g 170g 30g 30g	Lebbencsleves  Toros káposzta  f. kenyér  Szilva Kcal:620,3;F:25,55;Zs:25,3 Szh:71;Só:3,75,;Cuk:9	3dl 200g 80g 30g
Uzsonna	Teljes kiör. zsemle  Ráma  TV paprika Kcal:276,2;F:12,86 Zs:6,94;Szh:34,01 Só:0,081	56g 10g 30g	Sajtos párizsi  Korpás kenyér  Uborka Kcal:280,5;F:10,55 Zs.6,18;Szh:43,79 Só:0,034;	20g 80g 30g	Kakaós csiga  szőlő  Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65 Szh:37,13;Cuk:28,3	50g 30g	Natúr vajkrém  Korpás zsemle  Tv paprika Kcal:330,3;F:15,83;Zs:13 Szh:34,33 Só:0,55	10g 56g 30g	Csavart rúd  Túró-rúdi  Kcal:146;F:3,7;Zs:3,55 Szh:24,5;Só:0,1;	100g 30g
Összesen tápérték	Kcal:1456,9;F:53,72 Zs:33,21;Szh:225,62 Só:3,081;Cuk:7		Kcal:1233,3;F:47,12 Zs:42,48;Szh:163,53 Só:5,43;Cuk:4,078		Kcal:1394,6;F:54,59; Zs:49,46;Szh:177,88; Só 4,92;Cuk:28,3		Kcal:1209,2;F:45,73;Zs:46,3 Szh:153,5;Só:4,11;Cuk:1		Kcal:954,8;F:32,29;Zs:35,19 Szh:122,14;Só:3,4;Cuk:9	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszevezető
 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!






















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. szeptember 10- 2018. szeptember 14.

Felnőtt

37. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Babgulyás  f. kenyér 	5dl 80g	Zöldborsó leves	5dl	Reszelt leves   	5dl	Tojásleves  	5dl	Lebbencsleves   	5 dl
	Túrós tészta    alma	270g 50g	Göngyölt hús  Hagymás burgonya  Cékla Müzli szelet 	120g 270g 50g 24g	Lencsefőzelék   s. pörkölt f. kenyér 	270g 120g 80g	Aprópecsenye Párolt rizs Uborkasaláta nektarin	120g 270g 50g 30g	Toros káposzta  f. kenyér  Szilva	270g 80g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1115,23;F:31,2 Zs:34;Szh:169 Só:3;Cuk:7		Kcal:980,58;F:43,64 Zs:40,4;Szh:114,32 Só:6,8;Cuk:9;		Kcal:1093,26;F:49,24 Zs:38 Szh:139,08;Só:7,05;		Kcal:1081,4;F:34,54;Zs:40,6; Szh:121;Só:5,26;Cuk:6		Kcal:841,54;F:34,84;Zs:35 Szh:98,4;Só:7,23;Cuk:3	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója