

































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018. szeptember 24 - 2018. szeptember 28.

39. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Sajtkrém  uborka Magvas bagett  Tea	20g 30g 60g 2dl	Kakaós kalács  Tej 	60g 2dl	Zala fv. TV paprika Magvas kenyér  Kakaó 	20g 30g 60g 2dl	Hagymás meleg szendvics  Tea	60g 2dl	Kenőmájás Tigris kenyér Paradicsom ivólé	20g 60g 30g 2dl
	Kcal:263,7;F:11,57; Zs:10,47;Szh:30,39 Só:0,11;Cuk:7		Kcal:288,8;F:10,77; Zs:9,96;Szh:37,03;Só:0,5 Cuk:7		Kcal:339;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,88 Só:0,43;Cuk:7		Kcal:144,5; F:4,92;Zs:5,28 Szh:24,28;Só: 0,35;Cuk:7		Kcal:288;F:10,55;Zs:9,65 Szh:37,45;Só:0,42;Cuk:20,6	
Ebéd	Rántott bableves  f. kenyér  Túrós gombóc  Alma	2dl 60g 150g 50g	Zöldségleves  Tökfőzelék  s. pörkölt f. kenyér 	2dl 150g 60g 60g	Májgaluska leves  Dubarry csirkemell  Zöldséges rizs uborkasaláta	2dl 60g 200 60g	Brokkoli krémleves  Tarhonyás hús  Savanyúság	2dl 160g 30g	Lencsegulyás  f.kenyér  Fánk  Gyümölcsíz	2dl 60g 100g 10g
	Kcal:674,8;F:23,95 Zs:25,28;Szh:80,15 Só1,02;Cuk:20		Kcal:4443,37;F:25,92 Zs:15,7;Szh:51,57 Só:3,2 Cuk:1		Kcal:732,7;F:33,35 Zs:30,78;Szh:80,15 Só 3,82;Cuk:5		Kcal:521,98;F:23,54; ZS:20;Szh:60,72;Só:3,72;		Kcal:495,99;F:20,15;Zs:19,9 Szh:56,15;Só:3,75,;Cuk:7	
Uzsonna	Kópé fv. f. kenyér  TV paprika	20g 60g 30g	Májusi fv. Korpás kenyér  Uborka	20g 60g 30g	Korpás kifli  Kockasajt 	30gg 10g	Vizes zsemle  Ausztria fv. Müzli szelet	30g 10g 24g	Pogácsa  Körte	50g 30g
	Kcal:180,5;F:7,15 Zs:3,31;Szh:27,6 Só:0,28;		Kcal:193,3;F:7,2 Zs.5,18;Szh:26,7 Só:0,62		Kcal:182,3;F:5,51; Zs:3,7;Szh:28,43; Só:0,56;Cuk:1		Kcal:185,84;F:7,82;Zs:4,3 Szh:27,46 Só:0,44		Kcal:146,5;F:3,7;Zs:3,55 Szh:24,5;Só:0,1;Cuk:4,02	
Összesen tápérték	Kcal:1091,5;F:41,67 Zs:39,35;Szh:138,25 Só:2,7;Cuk:27		Kcal:922,27F:43,12 Zs:29,98;Szh:115,4 Só:4,474;Cuk:8		Kcal:1291,76;F:55,41; Zs:45,59;Szh:160,75; Só 3,65;Cuk:13		Kcal:851,98;F:36,29;Zs:29,6 Szh:112,59;Só:4,66;Cuk:10,7		Kcal:930,49;F:34,8;Zs:34,2 Szh:113,1;Só:3,7;Cuk:31,62	






























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


Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Iskola

2018. szeptember 24- 2018. szeptember 28.

39. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Sajtkrém  uborka Magvas bagett  Kcal:251,68;F:14,3; Zs:6,48;Szh:32,5 Só:0,03;	20g 30g 80g	Kakaós kalács  Kcal:211,6;F:12,26; Zs:2,76;Szh:31,47;Só:0,4	100g	Zala fv. TV paprika Magvas kenyér  Kcal:367;F:8,3 Zs:9,6;Szh:53,6 Só:0,04	20g 30g 60g	Hagymás meleg szendvics  Kcal:116,5;F:4,92;Zs:5,2 Szh:17,28;Só: 0,35;	80g	Kenőmájás Tigris kenyér  Paradicsom Kcal:213;F:7,83;Zs:5,43 Szh:32,28;Só:0,53;	20g 60g 30g
Ebéd	Rántott bableves  f. kenyér  Túrós gombóc  alma  Kcal:721,3;F:35,68 Zs:20,68;Szh:91,38 Só:2,8;Cuk:7	3dl 80g 170g 50g	Zöldségleves  Tökfőzelék  s. pörkölt  f. kenyér  Kcal:737,39;F:36,2 Zs:23,88;Szh:93,95 Só:2,84; Cuk:5,09	3dl 170g 80g 50g	Májgaluska leves  Dubarry csirkemell  Zöldséges rizs uborkasaláta Kcal:691,7;F:23,98 Zs:27,08;Szh:87,38 Só 4,55;	3dl 80g 170g 80g	Brokkoli krémleves  Tarhonyás hús  Savanyúság Kcal:719,28F:31,4; ZS:31 Szh:78,2;Só:4,35;Cuk:1	3dl 170g 30g	Lencsegulyás  f.kenyér  Fánk  Gyümölcsíz  Kcal:1017,6;F:30,2;Zs:34,3 Szh:146;Só:3,75,;Cuk:9	3dl 80g 200g 10g
Uzsonna	Kópé fv. f. kenyér  TV paprika Kcal:163,5;F:3,15 Zs:5,7;Szh:22,6 Só:0,35;Cuk:3,3	20g 80 30g	Májusi fv. Korpás kenyér  Uborka Kcal:244;F:7 Zs.8,4;Szh:33,55 Só:0,002;	20g 80g 30g	Korpás kifli  Kocka sajt  Kcal:222,4;F:9,17; Zs:5,86Szh:37,13;	56g 20g	Vizes zsemle  Ausztria fv. Müzli szelet Kcal:241,15;F:11,27;Zs:6 Szh:34,33 Só:0,55	56g 20g 24g	Pogácsa  Körte  Kcal:214,7;F:5,87;Zs:12,51 Szh:17,05;Só:0,1;Cuk:20,7	80g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1139,48;F:53,72 Zs:33,21;Szh:146,48 Só:3,081;Cuk:10,3		Kcal:1192,92;F:57,12 Zs:34,96;Szh:158,97 Só:3,55;Cuk:5,09		Kcal:1281,1;F:41,45; Zs:42,54;Szh:172,73; Só 4,92		Kcal:1076,9F:47,59;Zs:42,3 Szh:129,21;Só:5,64;Cuk:1		Kcal:1445,3;F:43,93;Zs:52,19 Szh:195,33;Só:3,4;Cuk:29,7	

Dr. Orosz János
házi orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámag  szója



















Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Felnőtt

2018. szeptember 24- 2018. szeptember 28.







39. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Rántott bableves	5dl	Zöldségleves 	5dl	Májgaluska leves 	5dl	Brokkoli krémleves	5dl	Lencsegulyás  	5 dl
	f. kenyér 	80g			 				f.kenyér 	80g
Túrós gombóc	270g	Tökfőzelék  	270g	Dubarry csirkemell	120g	Tarhonyás hús  	270g	Fánk  	270g	
alma	50g	 s. pörkölt	120g	 Zöldséges rizs	270g	Savanyúság	30g	Gyümölcsíz	20g	
		f. kenyér 	80g	uborkasaláta	80g					
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52 Zs:40,5;Szh:123,6 Só:3;Cuk:35,5		Kcal:809,5;F:44,64 Zs:29,3;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:2;		Kcal:1113,3;F:49,74 Zs:53,98 Szh:110,48;Só:6,45;		Kcal:963,9;F:37,54;Zs:35,6; Szh:124;Só:5,26;Cuk:20		Kcal:1078,8;F:41;Zs:39 Szh:100;Só:6,23;Cuk:3	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxid s szulfidok  laktóz  szezámmag  szója