



































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Óvoda

2017. november 20- 2017. november 25.

47. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Hagymás meleg szendvics   Tea Kcal:263,1;F:11,46; Zs:10,3;Szh:30,4; Só:0,11;Cuk:7	60g 150 ml	Vizes zsemle  Sertés párizsi  Tejeskávé paradicsom  Kcal:288;F:10,95; Zs:9,65Szh:37,45;Só:0,4 2Cuk:20,6	30g 20g 2,5dl 30g	Kifli  Joghurt  Zala fv.	30g 2dl 20g	Körözött f. kenyér tea   Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02 Szh:33,47;Só:0,574;Cuk:7	20g 50g 2dl	Hot-dog Ivólé   Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7	60g 2dl
Ebéd	Májgaluska leves Káposztás tészta   Alma Kcal:647,7;F:23,52,;Zs:25,7;Szh:80,6 Só:1,5;Cuk:20	2dl 150 g 30g	Gombaleves Tarhonyás hús   Savanyú uborka Mandarin Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2; Cuk:1	2dl 150g 30g 30g	Lebbencsleves   Szemes babfőzelék   Sertés vagdalt f. kenyér   Müzli szelet Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;	2dl 200g 60g 50g 1 db	Gyümölcsleves Mexikói csirkecomb Petrezselymes rizs Vegyes vágott Kcal:839,9;F:38,95; Zs:29,08;Szh:103,55; Só:3,45;Cuk:10	2dl 60g 150g 30g	Húsleves Főtt hús Törtburgonya Sajtmártás    Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;	2dl 60g 200g 30g
Uzsonna	Delma light  Hosszú zsem.  Pritamin pap. Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,88;Szh:27,99; Só:0,43;	10g 30g 30g	Sárgabarack íz f. kenyér  Kcal:190,7;F:7,49 Zs:5,52;Szh:26,72 ;Só:0,62	20g 60g	Sajtos kifli   Kiwi Kcal:219,5;F:9,02;Zs:7,3 Szh:27,54;Só:0,02;	60g 30g	Szezámagos zsemle  Olasz fv. Uborka Kcal:190,6;F:6,22;Zs:3,52; Szh:33,32;Só:0,36;Cuk:7	30g 20g 30g	Vanília krémes croissan Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,65; Szh:27,43;Só:0,56;Cuk:12,4	50g
Összesen tápérték	Kcal:1091,5;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,04;Cuk:27		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:1280,2;F:55,84;Zs:44,62 Szh:170,34;Só:4,38;Cuk:24		Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,41 ;Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:19,	
























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

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**

Iskola

2018. november 19 – 2018. november 23.

47. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Hagymás meleg szendvics   Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,42; Só:0,13;	80g	Vizes zsemle  Sertés párizsi paradicsom  Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10	56g 20g 30g	Kifli  Zalafv.	56g 20g	Körözött  f. kenyér 	20g 50g	Hot-dog   Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7	60g
Ebéd	Májgaluska leves Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:28,48	3dl 60g	Gomba leves Tarhonyás hús  Savanyú uborka  Mandarin	3dl 250g 30g 30g	Lebbencsleves  Szemes babfőzelék   Sertés vagdalt f. kenyér  Müzli szelet	3dl 250g 80g 80g 1db	Gyümölcsleves Mexikói csirkecomb Petrezselymes rizs Vegyes vágott	3dl 80g 250g 30g	Húsleves Főtt hús Törtburgonya Sajtmártás   Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;	3dl 80g 200g 30g
Uzsonna	Delma light  Hosszú zsem.  Pritamin pap. Kiwi	20g 56g 30g 30g	Sárgabarack íz f. kenyér  Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9	30g 80g	Sajtos kifli   Kiwi	60 g 50g	Szezámagos zsemle  Olasz fv. Uborka	56g 20g 30g	Vanília krémes croissan Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,65; Szh:27,43;Só:0,56;Cuk:12,4	100g
Összesen tápérték	Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58;Szh:164,75 Só:2,85;Cuk28,48		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:1280,2;F:55,84;Zs:44,62 Szh:170,34;Só:4,38;Cuk:24		Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,41 ;Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:19,	

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












Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. november 19- 2018. november 23.

Felnőtt

47. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Májgaluskaleves	5dl	Gomba leves	5dl	Lebbencsleves 	5dl	Gyümölcsleves	5dl	Húsleves	5dl
	Káposztás tészta   Alma	270g 50g	Tarhonyás hús   Savanyú uborka Mandarin	270g 50g 50g	Szemes babfőzelék   Sertés vagdalt  f. kenyér  Müzli szelet	250g 120g 80g 1db	Mexikói csirkecomb Petrezselymes rizs Vegyes vágott	120g 250g 50g	Főtt hús Törtburgonya Sajtmártás  	120g 270g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52; Zs:40,5;Szh:123,6 Só:3,2;Cuk:35,5		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:1280,2;F:55,84;Zs:44,62 Szh:170,34;Só:4,38;Cuk:24		Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,5 Szh:100;Só:6;	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető