

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018.január 29 - 2018. február 02.

5. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Bundás kenyér Tea	50g 2dl	Csavart rúd Tej	60g 2dl	Kockasajt Rozsos kenyér Kakaó	8g 50g 2dl	Delma light Magvas kenyér Tojáskarika Tea	10g 50g 8g 1,5dl	Tejes kifli Zöldséges fv. Karamellás tej	30g 20g 2dl
	Kcal:199,5;F:8,38 Zs:5,3;Szh:28,25 Só:0,03;Cuk:7		Kcal:243;F:9,6 Zs:8,7;Szh:29,7 Só:0,42;Cuk:10		Kcal:240,5;F:4,88 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:7		Kcal:167,8; F:4,92;Zs:5,9 Szh:24,28;Só:0,3;Cuk:7		Kcal:307,28;F:12,8; Zs:10,9 Szh:38,65;Só:0,1;Cuk:7	
Ebéd	Hansági gulyásleves Grízes tészta Sárgabarack íz Alma	2dl 160g 10g 30g	Majorannás burgonyaleves Csirkemell párizsiasan Kukoricás rizs Cékla	2dl 60g 160g 30g	Kertész leves Lencsefőzelék Sertés pörkölt f. kenyér Almás rétes	2dl 160g 60g 50g 30g	Karfiol krémleves Tarhonyás hús Vegyes vágott savanyú	2dl 160g 50g	Káposzta gulyás f. kenyér Masánszky-rizs Vanília öntet	2dl 60g 200g 2dl
	Kcal:589,6;F:29,52 Zs:21,2;Szh:70 Só:2,42;Cuk:9,1		Kcal:586,58;F:30,69; Zs:14,7;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46		Kcal:535,5;F:20,55; Zs:19,38;Szh:69,65 Só:3,02;Cuk:9,14		Kcal:657,7;F:24,1;Zs:23,9 Szh:82,3;Só:4,37;Cuk:5,07		Kcal:684,45;F:22,3;Zs:33 Szh:74,3;Só:1,8;Cuk:25	
Úzsonna	Olasz fv. Tigris kenyér Paradicsom	20g 50g 30g	Póréhagymás vajkrém f. kenyér TV paprika	10g 50g 30g	Csirkemell sonka Vizes zsemle Uborka	20g 30g 30g	Fahéjas kifli Narancs	50g 30g	Kenőmájas Korpás kenyér Pritamin paprika	10g 50g 30g
	Kcal:182,6;F:4,23 Zs:0,21;Szh:35,42 Só:0,03		Kcal:176,1;F:6,62; Zs:3,06;Szh:2,94 Só:0,62;		Kcal:98,3;F:6,35; Zs:3,54;Szh:9,89;Só:0,02		Kcal:226,8;F:5,32;Zs:4,34; Szh:39,62 Só:0,76;Cuk:2		Kcal:166,1;F:4,98;Zs:4,2 Szh:26,81;Só:0,35;	
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,21 Zs:27;Szh:133,99 Só:2,48;Cuk:16,1		Kcal:1005,68;F:46,91; Zs:25,94;Szh:115,89; Só:4,56;Cuk:21,46		Kcal:874,3;F:31,78; Zs:25,1;Szh:128,59; Só:4,471;Cuk:16,14		Kcal:1052,8;F:40,1;Zs:32,43; Szh:146,3;Só:4,67;Cuk:14,46		Kcal:1157,83;F:39,11;Zs:48,2 Szh:138,38;Só:2,25;Cuk:32	



























Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Iskola

2018. január 29 -2018. február 02.

5. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Bundás kenyér  Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,7; Só:0,13;	60g	Csavart rúd  Kcal:286;F:5,6; Zs:11,4;Szh:38,85; Só:0,04;	100g	Kockasajt  Rozsos kenyér  Kcal:195;F:6,38; Zs:3,88;Szh:32,7; Só:0,64;	8g 60g	Delma light  Magvas kenyér  Tojáskarika  Kcal:186,4;F:6,56; Zs:6,96;Szh:23,04;Só:0,3	10g 50g 10g	Tejes kifli  Zöldséges fv. Kcal:283,9;F:9,19; Zs:10,4;Szh:28,58;;Só:0,2;	56g 20g
Ebéd	Hansági gulyásleves  Grízes tészta  Sárgabarack íz Alma	3dl 250g 10g 30g	Majorannás burgonyaleves  Csirkemell párizsian  Kukoricás rizs Cékla	3dl 80g 250g 30g	Kertész leves Lencsefőzelék  Sertés pörkölt f. kenyér  Almás rétes 	3dl 250g 80g 50g 30g	Karfiol krémleves  Tarhonyás hús  Vegyes vágott savanyú	3dl 180g 50g	Káposzta gulyás f. kenyér  Masánszky-rizs  Vanília öntet 	3dl 80g 300g 40g
Uzsonna	Olasz fv. Tigris kenyér  Paradicsom	70g 30g	Póréhagymás vajkrém  f. kenyér  TV paprika	20g 60g 30g 30g	Csirkemell sonka Vizes zsemle  uborka	56g 10g 30g	Fahéjas kifli  Narancs	10g 60g 30g	Kenőmájas Korpás kenyér  Pritamin paprika	56g 8g 30g
Összesen tápérték	Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58;Szh:164,75; Só:2,85;Cuk:12		Kcal:1367,3;F:58,93; Zs:38,72;Szh:161,53; Só:7,09;Cuk:20		Kcal:1135,9;F:44,49; Zs:35,43;Szh:156,73; Só:6,055;Cuk:9,14		Kcal:1466;F:55,58;Zs:52,95; Szh:189,16;Só:7,09;Cuk:8,96		Kcal:1480;F:46,22;Zs:67 Szh:169,32;Só:3,44; Cuk:34	

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 - Felnőtt

2018. január 29 – 2018. február 02.

5. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Hansági gulyásleves  Grízes tészta  Sárgabarack íz Alma	5dl 270g 20g 40g	Majorannás burgonyaleves  Csirkemell párizsian  Kukoricás rizs Cékla	5dl 120g 270g 60g	Kertész leves Lencsefőzelék  Sertés pörkölt f. kenyér  Almás rétes 	5dl 270g 120g 50g 100g	Karfiol krémleves  Tarhonyás hús  Vegyes vágott savanyú	5dl 270g 30g	Káposzta gulyás  f. kenyér  Masánszky-rizs  Vanília öntet 	5dl 60g 270g 40g
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47,52; Zs:37,9;Szh:110; Só:4,2;Cuk:20		Kcal:974,74;F:50 Zs:27,18;Szh:131,7 Só:6,6;Cuk:25,1		Kcal:939,4;F:35,04 Zs:38,98 Szh:114,15;Só:6,92; Cuk:15		Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,6; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14		Kcal:1146,7;F:36;Zs:56,6 Szh:125;Só:6;Cuk:45	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető