





































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha



Étlap

Óvoda

2017. szeptember 11 - 2017. szeptember 15.

37. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Bundás kenyér  60g Tea 2dl Kcal:192,9;F:7,75; Zs:1,04;Szh:37,39 Só:0,4;Cuk:7	Köleses pogácsa  25g 2dl Joghurt  Kcal:275,5;F:9,3; Zs:7,85;Szh:40,85;Só:0,3 Cuk:7	Tejes kifli  Medve sajt  kakaó  30g 8g 2dl Kcal:358,5;F:15,6 Zs:11,35;Szh:46,66 Só:0,02;	Hamburger  tea 56g 2dl Kcal:144,5; F:4,92;Zs:5,28 Szh:24,28;Só: 0,35;Cuk:7	Fonott kalács  Tej  30g 2dl Kcal:288;F:10,55;Zs:9,65 Szh:37,45;Só:0,42;Cuk:20,6					
Ebéd	Palócleves  f. kenyér 2dl 60g Burgonyás tészta  150g 50g alma  Kcal:793,22;F:24,1 Zs:20,28;Szh:126,65 Só2,02;Cuk:8	Zöldborsó leves 2dl Göngyölt hús  Hagymás burgonya  60g 150g 30g 24g Cékla  Dörmi szelet  Kcal:603,59;F:26,92 Zs:21,7;Szh:77,16 Só:3,476; Cuk:4,27	Reszelt leves   Szemes babfőzelék  200g 60g 60g Fasírt  f. kenyér  Kcal:682,4;F:31,65 Zs:22,78;Szh:87,15 Só 2,82;	Tojásleves  2dl Brassói aprópecsenye 60g Párolt rizs 160g Uborkasaláta 60g nektarin 30g Kcal:641,72;F:31,43; ZS:23,38 Szh:86,15;Só:2,72;Cuk:10	Lebbencsleves  2dl Toros káposzta  f. kenyér  Szilva  200g 60g 30g Kcal:495,99;F:20,15;Zs:19,9 Szh:56,15;Só:3,75,;Cuk:7					
Uzsonna	Teljes kiör. zsemle  Ráma  TV paprika 30g 10g 30g Kcal:149,64;F:7,35 Zs:5,31;Szh:17,16 Só:0,28	Sajtos párizsi  Korpás kenyér  Uborka 20g 60g 30g Kcal:204;F:7,54 Zs:4,18;Szh:32,71 Só:0,52	Kakaós csiga   szőlő 50g 30g Kcal:227,4;F:3,98; Zs:10,5;Szh:27,43; Só:0,56;Cuk:12	Natúr vajkrém  Korpás zsemle  Tv paprika 10g 30g 30g Kcal:185,84;F:9,22;Zs:8,3 Szh:17,46 Só:0,35	Csavart rúd  Túrórúdi  50g 8g Kcal:146,5;F:3,7;Zs:3,55 Szh:24,5;Só:0,1;Cuk:4,02					
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 orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója








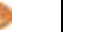























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2017. szeptember 11- 2017. szeptember 16.

Iskola

37. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Bundás kenyér  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	Palócleves  f. kenyér  Burgonyás 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  Dörmi 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  Szemes babfőzelék  Fasírt  f. kenyér  Kcal:832,96;F:38,28 Zs:28,41;Szh:108,58 Só 4,55;	3dl 170g 80g 80g	Tojásleves  Brassói 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 kiőr. 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 orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmiszevezető
 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámmag  szója

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!





























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2017. szeptember 11- 2017. szeptember 15.

Felnőtt

37. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Palócleves 	5dl	Zöldborsó leves	5dl	Reszelt leves   	5dl	Tojásleves  	5dl	Lebbencsleves   	5 dl
	f. kenyér 	270g	Göngyölt hús 	120g	Szemes babfőzelék 	270g	Brassói aprópecsenye 	120g	Toros káposzta 	270g
	Burgonyás tészta   	50g	Hagymás burgonya 	270g	Fasírt 	120g	Párolt rizs 	270g	f. kenyér 	80g
	alma 		Cékla 	50g	f. kenyér 	80g	Uborkasaláta 	50g	Szilva 	50g
			Dörmi szelet 	24g			nektarin 	30g		
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