

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap

2018. november 12 - 2018. november 16.

Óvoda

46. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	<b>Csibe fasírt</b> f. kenyér Tea	30g 50g 2dl	<b>Tejes kifli</b> Trappista sajt Tej	30g 8g 2dl	<b>Párizsi krém</b> Magvas kenyér Kakaó	20g 60g 2dl	<b>Virsli</b> f. kenyér	30g 50g	<b>Zsemle</b> Májusi fv. Ivólé	30g 20g 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:116,5;F:4,92;Zs:5,2 Szh:17,28;Só: 0,35		Kcal:288;F:10,55;Zs:9,65 Szh:37,45;Só:0,42;Cuk:20,6	
Ebéd	<b>Lencsegulyás</b> f. kenyér Nudli Alma	2dl 60g 150g 50g	<b>Paradicsomleves</b> f. kenyér Mustáros csirkemell Sárgarépás rizs vegyesvágott	2dl 60g 60g 150g 30g	<b>Grízgaluska</b> leves Tököfőzelék Sertés tarja f. kenyér	2dl 200g 60g 60g	<b>Fokhagyma</b> krémleves Temesvári sertés szelet Hagymás burgonya Savanyú uborka	2dl 60g 200g 30g	<b>Rántott bableves</b> f. kenyér Zúzapörkölt Tészta Mandarin	2dl 60g 200g 30g
	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:719,28F:31,4; ZS31 Szh:78,2;Só:4,35;Cuk:1		Kcal:495,99;F:20,15;Zs:19,9 Szh:56,15;Só:3,75,;Cuk:7	
Uzsonna	<b>Zala fv.</b> f. kenyér TV paprika	20g 60g 30g	<b>Ausztria fv</b> Barna kenyér Uborka	20g 60g 30g	<b>Pizzás csiga</b> Banán	30g 30g	<b>s. párizsi</b> Korpás kenyér paradicsom	20g 30g 30g	<b>Fahéjas kifli</b> 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:241,15;F:11,27;Zs:6 Szh:34,33 Só:0,55		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:1076,9F:47,59;Zs:42,3 Szh:129,21;Só:5,64;Cuk:1		Kcal:930,49;F:34,8;Zs:34,2 Szh:113,1;Só:3,7;Cuk:31,62	



















Dr. Orosz János  
házi orvosKóródné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmiszevezető• tojás  glutén  kén dioxidok s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója 







**Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha****Étlap**

Iskola

2018. november 12- 2018. november 16.

46. hét/2

	<b>Hétfő</b>		<b>Kedd</b>		<b>Szerda</b>		<b>Csütörtök</b>		<b>Péntek</b>	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Csibe fasírt</b> f. kenyér  Kcal:251,68;F:14,3; Zs:6,48;Szh:32,5 Só:0,03;	30g 80g	<b>Tejes kifli</b>  <b>Kockasajt</b>  Kcal:211,6;F:12,26; Zs:2,76;Szh:31,47;Só:0,4	56g 8g	<b>Párizsi krém</b> <b>Magvas</b> <b>kenyér</b>  Kcal:367;F:8,3 Zs:9,6;Szh:53,6 Só:0,04	20g 60g	<b>Virslis</b> f. kenyér  Kcal:116,5;F:4,92;Zs:5,2 Szh:17,28;Só: 0,35;	30g 80g	<b>Zsemle</b>  <b>Májusi fv.</b> Kcal:213;F:7,83;Zs:5,43 Szh:32,28;Só:0,53;	56g 20g
<b>Ebéd</b>	<b>Lencsegulyás</b> f. kenyér  <b>Nudli</b>  <b>Alma</b> Kcal:721,3;F:35,68 Zs:20,68;Szh:91,38 Só:2,8;Cuk:7	3dl 80g 170g 50g	<b>Paradicsomleves</b> f. kenyér  <b>Mustáros</b> <b>csirkemell</b> <b>Sárgarépás rizs</b> <b>vegyesvágott</b> Kcal:737,39;F:36,2 Zs:23,88;Szh:93,95 Só:2,84; Cuk:5,09	3dl 80g 80g 170g 50g	<b>Grízgaluska</b> leves  <b>Tököfélék</b>  <b>Sertés tarja</b> f. kenyér  Kcal:691,7;F:23,98 Zs:27,08;Szh:87,38 Só 4,55;	3dl 170g 80g 80g	<b>Fokhagyma</b> krémleves <b>Temesvári sertés</b> szelet <b>Hagymás burgonya</b> <b>Savanyú uborka</b> Kcal:719,28F:31,4; ZS:31 Szh:78,2;Só:4,35;Cuk:1	3dl 80g 170g 30g	<b>Rántott bableves</b> f. kenyér  <b>Zúzapörkölt</b> <b>Tészta</b> <b>Mandarin</b> Kcal:1017,6;F:30,2;Zs:34,3 Szh:146;Só:3,75,;Cuk:9	3dl 80g 200g 50g
<b>Uzsonna</b>	<b>Zala fv.</b> f. kenyér  <b>TV paprika</b> Kcal:163,5;F:3,15 Zs:5,7;Szh:22,6 Só:0,35;Cuk:3,3	20g 80 30g	<b>Ausztria fv</b> <b>Barna kenyér</b>  <b>Uborka</b> Kcal:244;F:7 Zs.8,4;Szh:33,55 Só:0,002;	20g 80g 30g	<b>Pizzás csiga</b>  <b>Banán</b> Kcal:222,4;F:9,17; Zs:5,86Szh:37,13;	56g 30g	<b>s. párizsi</b> <b>Korpás kenyér</b>  <b>paradicsom</b> Kcal:241,15;F:11,27;Zs:6 Szh:34,33 Só:0,55	20g 80g 30g	<b>Fahéjas kifli</b>  <b>Körte</b> Kcal:214,7;F:5,87;Zs:12,51 Szh:17,05;Só:0,1;Cuk:20,7	56g 50g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1139,48;F:53,72</b> <b>Zs:33,21;Szh:146,48</b> <b>Só:3,081;Cuk:10,3</b>		<b>Kcal:1192,92;F:57,12</b> <b>Zs:34,96;Szh:158,97</b> <b>Só:3,55;Cuk:5,09</b>		<b>Kcal:1281,1;F:41,45;</b> <b>Zs:42,54;Szh:172,73;</b> <b>Só 4,92</b>		<b>Kcal:1076,9F:47,59;Zs:42,3</b> <b>Szh:129,21;Só:5,64;Cuk:1</b>		<b>Kcal:1445,3;F:43,93;Zs:52,19</b> <b>Szh:195,33;Só:3,4;Cuk:29,7</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKórodiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető• tojás  glutén  kén dioxidok s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója 

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap

2018. november 12- 2018. november 16.

Felnőtt

46. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Ebéd</b>	Lencsegulyás	5dl	Paradicsomleves f. kenyér 🍞	5dl 80g	Grízgaluska leves 🍲	5dl	Fokhagyma krémleves	5dl	Rántott bableves 🍲 f. kenyér 🍞	5 dl 80g
	f. kenyér 🍞	80g	Mustáros csirkemell	120g	Tökfőzelék 🍲 Sertés tarja	270g	Temesvári sertés szelet	120g	Zúzapörkölt	120g
	Nudli 🍲	270g	Sárgarépás rizs	270g	f. kenyér 🍞	80g	Hagymás burgonya	270g	Tészta	120g
	Alma	50g	vegyesvágott	80g			Savanyú uborka	50g	Mandarin	270g 50g
<b>Összesen tápérték</b>	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 dioxik s szulfitek 🍲 laktóz 🍲 szezám-mag 🌱 szója