








































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. szeptember 25 - 2017. szeptember 29.

39. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Körözött  Magvas bagett  Tea	20g 60g 2dl	Kakaós kalács  Tej 	60g 2dl	Párizsi krém Magvas kenyér   Kakaó 	20g 60g 2dl	Sonkás meleg szendvics  Tea	60g 2dl	Lángos  Limonádé	60g 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	Sárgaborsóleves  f. kenyér  Mákos tészta   Alma	2dl 60g 150g 50g	Zöldségleves  Burgonyafőzelék   s. pörkölt f. kenyér 	2dl 150g 60g 60g	Májgaluska leves    Dubarry csirkemell  Zöldséges rizs Befőtt	2dl 60g 200 60g	Brokkoli krémleves  Tarhonyás hús   Savanyúság őszibarack	2dl 160g 30g 30g	Lencsegulyás  f.kenyér  Tejbeigríz  Banán	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: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	Zala fv. f. kenyér  TV paprika	20g 60g 30g	Májusi fv. Barna kenyér  Uborka	20g 60g 30g	Korpás kifli  Trappista sajt  TV paprika	30gg 10g 30g	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 dioxik s szulfitek  laktóz  szezámag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha



Étlap - Iskola

2017. szeptember 25- 2017. szeptember 29.

39. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Körözött  Magvas bagett  Kcal:251,68;F:14,3; Zs:6,48;Szh:32,5 Só:0,03;	20g 80g	Kakaós kalács  Kcal:211,6;F:12,26; Zs:2,76;Szh:31,47;Só:0,4	100g	Párizsi krém Magvas kenyér  Kcal:367;F:8,3 Zs:9,6;Szh:53,6 Só:0,04	20g 60g	Sonkás meleg szendvics  Kcal:116,5;F:4,92;Zs:5,2 Szh:17,28;Só: 0,35;	80g	Lángos  Kcal:213;F:7,83;Zs:5,43 Szh:32,28;Só:0,53;	56g
Ebéd	Sárgaborsóleves  f. kenyér  Mákos tészta  alma  Kcal:721,3;F:35,68 Zs:20,68;Szh:91,38 Só:2,8;Cuk:7	3dl 80g 170g 50g	Zöldségleves  Burgonyafőzelék  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  Befőtt  Kcal:691,7;F:23,98 Zs:27,08;Szh:87,38 Só 4,55;	3dl 80g 170g 80g	Brokkoli krémleves  Tarhonyás hús  Savanyúság  őszibarack Kcal:719,28F:31,4; ZS:31 Szh:78,2;Só:4,35;Cuk:1	3dl 170g 30g 50g	Lencsegulyás f.kenyér  Tejbegríz  Banán Kcal:1017,6;F:30,2;Zs:34,3 Szh:146;Só:3,75,;Cuk:9	3dl 80g 200g 50g
Uzsonna	Zala 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. Barna kenyér  Uborka Kcal:244;F:7 Zs:8,4;Szh:33,55 Só:0,002;	20g 80g 30g	Korpás kifli  Trappista sajt  TV paprika Kcal:222,4;F:9,17; Zs:5,86Szh:37,13;	56g 20g 30g	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 orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója
















Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Felnőtt

2017. szeptember 25- 2017. szeptember 29.







39. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sárgaborsóleves	5dl	Zöldségleves 	5dl	Májgaluska leves 	5dl	Brokkoli krémleves	5dl	Lencsegulyás f.kenyér  	5 dl 80g
	f. kenyér 	80g	Burgonyafőzelék 	270g	Dubarry csirkemell 	120g	Tarhonyás hús  	270g	Tejbegríz 	270g
	Mákos tészta 	270g	s. pörkölt  	120g	Zöldséges rizs	270g	Savanyúság	30g	Banán	50g
	alma 	50g	f. kenyér 	80g	Befőtt	80g	őszibarack	50g		
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

Kórodiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szeszámag  szója