

































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:9,65;Szh: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	60g 2dl
Ebéd	Hansági gulyásleves f. kenyér  Ízes rakott tészta   Alma	2dl 60g 150g 30g	Kertész leves Tarhonyás hús  Savanyú uborka Mandarin	2dl 150g 30g 30g	Lebbencsleves   Szemes babfőzelék  Stefánia vagdalt  f. kenyér  Müzli szelet	2dl 200g 60g 50g 1 db	Mangó- őszibarack leves Magyaróvári csirkemell  Petrezselymes rizs Görögsaláta 	2dl 60g 150g 30g	Húsleves Főtt hús Törtburgonya Meggyszósz   	2dl 60g 200g 30g
Uzsonna	Delma light  Hosszú zsem.  Pritamin pap. Kiwi Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,88;Szh:27,99; Só:0,43;	10g 30g 30g 30g	Málnadzsem f. kenyér 	20g 60g	Sajtos kifli   Banán	60g 50g	Szezámmagos zsemle  Olasz fv. Uborka	30g 20g 30g	Baconos csavart rúd  Banán	50g 30g
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,	

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap- Iskola

2017. november 20 – 2017. november 25.

47. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Hagymás meleg szendvics 🍞🍞 80g Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,42; Só:0,13;	Vizes zsemle 🍞 Sertés párizsi paradicsom 🍅 56g 20g 30g Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10	Kifli 🍞 Zalafv. 56g 20g Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7	Körözött 🍞 f. kenyér 🍞 20g 50g Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02 Szh:33,47;Só:0,574;Cuk:7	Hot-dog 🍔🍌 Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7	60g				
Ebéd	Hansági gulyásleves f. kenyér 🍞 Ízes rakott tészta 60g Alma 🍏 220g 50g Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:28,48	Kertész leves 3dl Tarhonyás hús 🍲 250g Savanyú uborka 30g Mandarin 30g Kcal:697,6;F:38,2; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;Cuk:1,7	Lebbencsleves 🍲 3dl Szemes babfőzelék 250g Stefánia vagdalt 🍞 f. kenyér 🍞 Müzli szelet 80g 80g 1db Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;	Mangó- őszibarack leves 3dl Magyaróvári csirkemell 🍗 80g Petrezselymes rizs 250g Görögsaláta 🍅 30g Kcal:839,9;F:38,95; Zs:29,08;Szh:103,55; Só:3,45;Cuk:10	Húsleves 3dl Főtt hús Törtburgonya 80g 200g Meggyszós 🍷 30g Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;					
Uzsonna	Delma light 🍌 Hosszú zsem. 🍞 Pritamin pap. Kiwi 20g 56g 30g 30g Kcal:234,3;F:10,37; Zs5,58;Szh:34,33; Só:0,52	Málnadzsem f. kenyér 🍞 30g 80g Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9	Sajtos kifli 🍞 Banán 🍌 60g 50g Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03	Szezámagos zsemle 🍞 Olasz fv. Uborka 56g 20g 30g Kcal:190,6;F:6,22;Zs:3,52; Szh:33,32;Só:0,36;Cuk:7	Baconos csavart rúd 🍌 Banán 🍌 100g 30g Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,65; Szh:27,43;Só:0,56;Cuk:12,4					
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 orvos

Körödiné Iván Éva
óvodavezető














Szabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. november 20- 2017. november 25.

47. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Hansági gulyásleves f. kenyér 	5dl 60g	Kertész leves	5dl	Lebbencsleves  	5dl	Mangó- őszibarack Leves	5dl	Húsleves	5dl
	Ízes rakott tészta  Alma	270g 50g	Tarhonyás hús   Savanyú uborka Mandarin	270g 50g 50g	Szemes babfőzelék  Stefánia vagdalt  f. kenyér  Müzi szelet	250g 120g 80g 1db	Magyaróvári csirkemell  Petrezselymes rizs Görögsaláta 	120g 250g 50g	Főtt hús Törtburgonya Meggyszósz  	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