

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha









## Étlap - Óvoda

2017. december 11 - 2017. december 15.

50. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	<b>Kópé fv. f. kenyér Tea</b> Kcal:204,5;F:7,4;Zs:4 Szh:33,1;Só:0,42; Cuk:7	20g 50g 2dl	<b>Kakaós csiga Tej</b> Kcal:186,7;F:10,3; Zs:5,89;Szh:21,28; Só:0,01;Cuk:10,6	30g 2dl	<b>S. párizsi Korpás kenyér TV paprika Kakaó</b> Kcal:344;F:10,45 Zs:9,65;Szh:51,75 Só:0,03;Cuk:35	20g 50g 30g 2dl	<b>Trappista sajt f. kenyér tea</b> Kcal:249,7; F:9,69;Zs:8,02 Szh:33,47;Só:0,574;Cuk:7	10g 50g 1,5dl	<b>Szendvics ivólé</b> Kcal:144,5;F:4,92;Zs:5,22 Szh:24,28;Só:0,35;Cuk:7	60g 1,75 dl
Ebéd	<b>Kertész leves Zöldborsós- virslis tészta Alma</b> Kcal:629,3;F:21; Zs:12,98;Szh:10; Só:2,22;Cuk:0,1	2dl 150 g 30g	<b>Sajt krémleves Töltött csirkecomb Törtburgonya Savanyú</b> Kcal:514,6;F:25,94 Zs:14,7;Szh:70 Só:3,2; Cuk:0,3	2dl 60g 150g 30g	<b>Karfiolleves Zöldborsófőzelék Tükörtojás f. kenyér Narancs</b> Kcal:574,56;F:24,9 Zs:18,08;Szh:77,15 Só 2,75;Cuk:4	2dl 200g 40g 50g 30g	<b>Rántott burgonyaleves Majorannás tokány Sárgarépás rizs Káposzta savanyú</b> Kcal:691,8;F:20,1;ZS:20,9 Szh:105;Só:2,162;Cuk:4,79	2dl 60g 160g 30g	<b>Babgulyás f. kenyér Gombóc Mandarin</b> Kcal:539,87;F:17,5;Zs:15,6 Szh:82;Só:2,4;Cuk:10	2dl 50g 200g 30g
Uzsonna	<b>Sajtos kifli</b> Kcal:157,9;F:4,8; Zs:3,16;Szh:26,8; Só:0,05	56g	<b>Szezám m.zsemle Zala fv. Uborka Banán</b> Kcal:226,8;F:5,32 Zs.4,52;Szh:39,72 Só:0,62;Cuk:7	30g 20g 30g 40g	<b>Kenőmájás f. kenyér pritamin paprika</b> Kcal:163,2;F:6,1;Zs:3,12 Szh:26,54;Só:0,36;	20 g 50g 30g	<b>Olasz fv. f. kenyér uborka</b> Kcal:178,6;F:5,96;Zs:8,56; Szh:33,15 Só:0,4	20g 50 g 20g	<b>Delma light Vizes zsemle Retek</b> Kcal:176,1;F:6,52;Zs:3,48; Szh:27,43;Só:0,56;	10g 30g 20g
Összesen tápérték	<b>Kcal:991,7;F:33,86; Zs:20,42;Szh:166,14; Só:2,69;Cuk:8,13</b>		<b>Kcal:928,11;F:42,38 Zs:24,87;Szh:130,89 Só:3,17;Cuk:17,9</b>		<b>Kcal:1081,76;F:41,55; Zs:30,85;Szh:155,44; Só 3,14;Cuk:39</b>		<b>Kcal:1120,15;F:33,25;Zs:37,06; Szh:171,57;Só:3,134;Cuk:11,79</b>		<b>Kcal:860,47;F:28,94;Zs:23,9; Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:17,</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás
  glutén
  tojás
  tojás
  tojás
  tojás
  tojás
  tojás
  tojás

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha






### Étlap - Iskola

2017. december 11 -2017. december 15.

50. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Kópé fv. f. kenyér</b> Kcal:226,5;F:9,87; Zs:6,18;Szh:31,1; Só:0,42;	20g 60g	<b>Kakaós csiga</b> Kcal:230,8;F:9,68; Zs:5,94;Szh:33,15; Só:0,02	100g	<b>S. párizsi Korpás kenyér TV paprika</b> Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	20g 60g 30g	<b>Trappista sajt f. kenyér</b> Kcal:221,7;F:9,6; Zs:8,61;Szh:26,46;Só:0,5	20g 60g	<b>Szendvics</b> Kcal:116,5;F:4,92; Zs:5,22;Szh:17,18;;Só:0,2;	80g
<b>Ebéd</b>	<b>Kertész leves</b>  <b>Zöldborsó-virslis tészta</b> <b>Alma</b> Kcal:879,5;F:29,68; Zs:18,98;Szh:146,3; Só:3,15;Cuk:0,15	3dl 5 250g 30g	<b>Sajt krémleves</b>  <b>Töltött csirkecomb</b> <b>Törtburgonya Savanyú</b> Kcal:689,59;F:36,2; Zs:21,25;Szh:88; Só:4,27;Cuk:0,6	3dl 80g 250g 50g	<b>Karfiolleves</b>  <b>Zöldborsófőzelék</b>  <b>Tükörtojás f. kenyér Narancs</b> Kcal:798,3;F:26,08; Zs:29,68;Szh:105,3; Só:4,12;Cuk:20	3dl 250g 40g 60g 30g	<b>Rántott burgonyaleves</b> <b>Majorannás tokány</b> <b>Sárgarépás rizs</b>  <b>Káposzta savanyú</b> Kcal:901;F:26,2; Zs:26,6;Szh:139; Só:3,1;Cuk:6,96	3dl 80g 180g 50g	<b>Babgulyás f. kenyér</b> <b>Gombóc</b> <b>Mandarin</b> Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13	3dl 60g 300g 30g
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos kifli</b> Kcal:223,4;F:7,76; Zs:4,53;Szh:36,8; Só:0,05	56g	<b>Szezámzsemle</b> <b>Zala fv. Uborka Banán</b> Kcal:324;F:7,6; Zs:6,2;Szh:56,6; Cuk:10	56g 20g 30g 50g	<b>Kenőmájás f. kenyér</b> <b>pritamin paprika</b> Kcal:191,1;F:7,13; Zs:3,12;Szh:32,4; Só:0,43	20g 50g 30g	<b>Olasz fv. f. kenyér uborka</b> Kcal:202,6;F:6,94; Zs:6,94;Szh:34,01; Só:0,41	20g 50g 30g	<b>Delma light Vizes zsemle</b> <b>Retek</b> Kcal:207,6;F:8,33; Zs:3,48;Szh:34,13; Só:0,79;	10g 56g 20g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1329,7;F:47,31; Zs:29,69;Szh:214,68; Só:3,71;Cuk:0,15</b>		<b>Kcal:1244,39;F:53,73 Zs:33,39;Szh:178,37 Só:4,43;Cuk:10,7</b>		<b>Kcal:1365,48;F:41,51; Zs:42,5;Szh:191,48; Só:4,4;Cuk:20</b>		<b>Kcal:1325,3;F:42,73;Zs:41,56; Szh:199,48;Só:4,086;Cuk:6,96</b>		<b>Kcal:947,2;F:32,95;Zs:25 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:13</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető












 tojas
  gluten
  laktóz
  szeszámmag
  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap - Felnőtt

2017. december 11 - 2017. december 15

50. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Ebéd</b>	Kertész leves 	5dl	Sajt krémleves 	5dl	Karfiolleves	5dl	Rántott burgonyaleves  	5dl	Babgulyás f. kenyér 	5dl
	Zöldborsós- virslis tészta  	270g	Töltött csirkecomb 	120g	Zöldborsófőzelék	270g	Majorannás tokány	120g	Gombóc 	270g
	Alma	50g	Törtburgonya 	270g	Tükörtojás f. kenyér 	80g	Sárgarépás rizs	270g	Mandarin	40g
			Savanyú	80g	Narancs	50g	Káposzta savanyú	50g		
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1048,3;F:35,64;Zs:23,1Szh:176,48;Só:4,7;Cuk:0,2</b>		<b>Kcal:901,5;F:45Zs:27,4;Szh:109,7Só:6,6;Cuk:0,8;</b>		<b>Kcal:978,31;F:42,04Zs:31,2Szh:133,48;Só:6,92;</b>		<b>Kcal:1093,7;F:31,4;Zs:32,6;Szh:159;Só:4,33;Cuk:11,58</b>		<b>Kcal:781,06F:24,7;Zs:21,6Szh:121;Só:4,15;Cuk:18</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető