

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Óvoda

2017. december 18 - 2017. december 22.

51. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Meleg szendvics Tea	50g 2dl	Fahéjas kifli Tej	30g 2dl	Tejes kifli Trapistasajt Tea	30g 10g 2dl	Szezámgyagos zsemle Baromfisonka Pritamin paprika tea	30g 20g 30g 1,5dl	Szendvics gyümölcslé	60g 1,75dl
	Kcal:204,5;F:7,4;Zs:4 Szh:33,1;Só:0,42; Cuk:7		Kcal:186,7;F:10,3; Zs:5,89;Szh:21,28; Só:0,01;Cuk:10,6		Kcal:344;F:10,45 Zs:9,65;Szh:51,75 Só:0,03;Cuk:35		Kcal:249,7; F:9,69;Zs:8,02 Szh:33,47;Só:0,574;Cuk:7		Kcal:144,5;F:4,92;Zs:5,22 Szh:24,28;Só:0,35;Cuk:7	
Ebéd	Rántott burgonyaleves f. kenyér Derelye Alma	2dl 50g 150g 30g	Zöldségleves Zöldbabfőzelék s. pörkölt f. Kenyér Mandarin	2dl 150g 60g 50g 30g	Májgaluskaleves Rizses hús Savanyúság Mákos rétes	2dl 200g 40g 50g	Gyümölcsleves Rántott szelet Burgonyapüré Savanyú uborka	2dl 60g 160g 30g	Csontleves Toroskáposzta f. kenyér szaloncukor	2dl 200g 50g 10g
	Kcal:629,3;F:21; Zs:12,98;Szh:10; Só:2,22;Cuk:0,1		Kcal:514,6;F:25,94 Zs:14,7;Szh:70 Só:3,2; Cuk:0,3		Kcal:574,56;F:24,9 Zs:18,08;Szh:77,15 Só 2,75;Cuk:4		Kcal:691,8;F:20,1;ZS:20,9 Szh:105;Só:2,162;Cuk:4,79		Kcal:539,87;F:17,5;Zs:15 Szh:82;Só:2,4;Cuk:10	
Uzsonna	Delma Vizes zsemle TV paprika	10g 30g 30g	Fokhagymás stangli Olasz fv. Uborka	30g 20g 30g	Májkrémes kenyér Retek Banán	50 g 30g 30g	Lekváros kenyér	50 g	Diós búrkifli	100g
	Kcal:157,9;F:4,8; Zs:3,16;Szh:26,8; Só:0,05		Kcal:226,8;F:5,32 Zs.4,52;Szh:39,72 Só:0,62;Cuk:7		Kcal:163,2;F:6,1;Zs:3,12 Szh:26,54;Só:0,36;		Kcal:178,6;F:5,96;Zs:8,56; Szh:33,15 Só:0,4		Kcal:176,1;F:6,52;Zs:3,48; Szh:27,43;Só:0,56;	
Összesen tápérték	Kcal:991,7;F:33,86; Zs:20,42;Szh:166,14; Só:2,69;Cuk:8,13		Kcal:928,11;F:42,38 Zs:24,87;Szh:130,89 Só:3,17;Cuk:17,9		Kcal:1081,76;F:41,55; Zs:30,85;Szh:155,44; Só 3,14;Cuk:39		Kcal:1120,15;F:33,25;Zs:37,06; Szh:171,57;Só:3,134;Cuk:11,79		Kcal:860,47;F:28,94;Zs:23,9; Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:17,	

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojas
  glutén
  laktóz
  szulfidok
  szeszám
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha








Étlap - Iskola

2017. december 18 -2017. december 22.

51. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Meleg szendvics Kcal:226,5;F:9,87; Zs:6,18;Szh:31,1; Só:0,42;	60g	Fahéjas kifli Kcal:230,8;F:9,68; Zs:5,94;Szh:33,15; Só:0,02	100g	Tejes kifli Trapistasajt Kcal:376;F:8,3; Zs:9,7;Szh:53,7; Só:0,04;	56g 20g	Szezámagos zsemle Baromfisonka Pritamin paprika Kcal:221,7;F:9,6; Zs:8,61;Szh:26,46;Só:0,5	56g 20g 30g	Szendvics Kcal:116,5;F:4,92; Zs:5,22;Szh:17,18;;Só:0,2;	80g
Ebéd	Rántott burgonyaleves f. kenyér Derelye Alma Kcal:879,5;F:29,68; Zs:18,98;Szh:146,3; Só:3,15;Cuk:0,15	3dl 50g 25g 30g	Zöldségleves Zöldbabfőzelék s. pörkölt f. Kenyér Mandarin Kcal:689,59;F:36,2; Zs:21,25;Szh:88; Só:4,27;Cuk:0,6	3dl 250g 80g 50g 30g	Májgaluskaleves Rizses hús Savanyúság Mákos rétes Kcal:798,3;F:26,08; Zs:29,68;Szh:105,3; Só:4,12;Cuk:20	3dl 250g 40g 60g	Gyümölcsleves Rántott szelet Burgonyapüré Savanyú uborka Kcal:901;F:26,2; Zs:26,6;Szh:139; Só:3,1;Cuk:6,96	3dl 80g 180g 50g	Csontleves Toroskáposzta f. kenyér szaloncukor Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13	3dl 300g 60g 20g
Uzsonna	Delma Vizes zsemle TV paprika Kcal:223,4;F:7,76; Zs:4,53;Szh:36,8; Só:0,05	10g 56g 20g	Fokhagymás stangli Olasz fv. Uborka Kcal:324;F:7,6; Zs:6,2;Szh:56,6; Cuk:10	56g 20g 30g	Májkrémes kenyér Retek Banán Kcal:191,1;F:7,13; Zs:3,12;Szh:32,4; Só:0,43	80g 30g 30g	Lekváros kenyér Kcal:202,6;F:6,94; Zs:6,94;Szh:34,01; Só:0,41	50g	Diós búrkifli Kcal:207,6;F:8,33; Zs:3,48;Szh:34,13; Só:0,79;	100g
Összesen tápérték	Kcal:1329,7;F:47,31; Zs:29,69;Szh:214,68; Só:3,71;Cuk:0,15		Kcal:1244,39;F:53,73 Zs:33,39;Szh:178,37 Só:4,43;Cuk:10,7		Kcal:1365,48;F:41,51; Zs:42,5;Szh:191,48; Só:4,4;Cuk:20		Kcal:1325,3;F:42,73;Zs:41,56; Szh:199,48;Só:4,086;Cuk:6,96		Kcal:947,2;F:32,95;Zs:25 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:13	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető



















 tojás
  glutén
  kén dioxidok s szulfidok
  laktóz
  szezám
  mag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. december 18 - 2017. december 22.

51. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Rántott burgonyaleves 	5dl	Zöldségleves 	5dl	Májgaluskaleves  	5dl	Gyümölcsleves  	5dl	Csontleves	5dl
	f. kenyér  Derelye   Alma	80g 270g 50g	Zöldbabfőzelék 	270g	Rizses hús Savanyúság Mákos rétes  	270g 50g 100g	Rántott szelet   Burgonyapüré   Savanyú uborka	120g 270g 50g	Töltött káposzta  f. kenyér  szaloncukor	270g 60g 20g
Összesen tápérték	Kcal:1048,3;F:35,64;Zs:23,1 Szh:176,48;Só:4,7; Cuk:0,2		Kcal:901,5;F:45 Zs:27,4;Szh:109,7 Só:6,6;Cuk:0,8;		Kcal:978,31;F:42,04 Zs:31,2 Szh:133,48;Só:6,92;		Kcal:1093,7;F:31,4;Zs:32,6; Szh:159;Só:4,33;Cuk:11,58		Kcal:781,06;F:24,7;Zs:21,6 Szh:121;Só:4,15;Cuk:18	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető