
























# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap- Óvoda

2017. április 24 - 2017. április 28.

17. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai óvoda</b>	<b>Lángos</b>  <b>Tea</b>  Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7	60g 150ml	<b>zabkása</b>  <b>limonádé</b>  Kcal:243;F:9,6; Zs:8,7;Szh:29,7;Cuk:10	50g 2dl	<b>Sonkás szendvics</b>  <b>Tea</b>  Kcal:240,5;F:4,88 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:22,05	60g 2dl	<b>Zöldhagymás tejfölös túró</b>  <b>f. kenyér</b>  <b>ivólé</b>  Kcal:219,6;F:3,94;Zs:10,5 Szh:25,6;Só:0,5	10g  50g 2dl	<b>Csirkemell sonka</b> <b>Korpás zsemle</b> <b>Uborka</b> <b>Joghurt</b>   Kcal:211,18;F:12,44;Zs:8,39;Szh:3,8;Só:0,02	10g 30g 30g 2dl
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros burgonyaleves</b>  <b>Dejós tészta</b>   <b>Alma</b>  Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42;	2dl  150g  30g	<b>Salátaleves</b>   <b>Gyros fűszeres csirke csíkok</b> <b>Petrezselymes rizs</b> <b>Káposzta</b>  Kcal:586,58;F:30,69 Zs:14,18;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46	2dl  60g 150g 50g	<b>Lebbencsleves</b>   <b>Chilis bab</b> <b>Mandarin</b>  Kcal:535,5;F:20,55 Zs:19,38;Szh:69,65 Só 3,88;Cuk:9,14	2dl  200g 60g	<b>Tojásleves</b>  <b>f. kenyér</b>  <b>Pecsenye</b> <b>Törtburgonya</b>  <b>Tavaszi saláta</b>  Kcal:548,3;F:26,82; Zs:19,7;Szh:66,57; Só:2,72;Cuk:3,078	2dl 50g 60g 150g 30g	<b>Palócleves</b>  <b>f. kenyér</b>  <b>Lekváros bukta</b>   Kcal:600,43;F:22,1; Zs:31,6;Szh:53;Só:2,5; Cuk:4	2dl 50g 150g
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos kifli</b>   <b>Májusi fv. uborka</b>  Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1	60g 10g 30g	<b>Delma light</b>  <b>f.kenyér</b>  <b>Paradicsom</b>  Kcal:176,1;F:6,62 Zs.3,06;Szh:2,94 Só:0,45	20g 50g 30g	<b>Vizes zsemle</b>  <b>Sajtkrém</b>  <b>TV paprika</b>  Kcal:98,3;F:6,35;Zs:3,54 Szh:9,89;Só:0,131;	30g 10g 30g	<b>Csavartrúd</b>  <b>Banán</b>  Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02; Szh:33,47; Só:0,57	50g 30g	<b>Füstölt sajt</b>  <b>Magvas kenyér</b>  <b>Alma</b>  Kcal:150,5;F:3,3;Zs:4,95; Szh:16,55; Só:0,02;Cuk:10	10g 50g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1</b>		<b>Kcal:1005,68;F:46,91 Zs:25,94;Szh:117,51 Só:4,8;Cuk:22,0,6</b>		<b>Kcal:874,3;F:31,78; Zs:25,1;Szh:128,59;Só 4,471: Cuk:31,19</b>		<b>Kcal:1017,6;F:40,43; Zs:38,22;Szh:125,64;Só:3,79 Cuk:8,078</b>		<b>Kcal:962,11;F:37,84;Zs:44,94 Szh:107,55;Só:2,54;Cuk:10</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóróciné Iván Éva  
óvodavezető
































Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







### Étlap - Iskola

2017. április 24 - 2017. április 28.

17. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	<b>Lángos</b>  Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7	60g	<b>Croissan</b> 	100g	<b>Sonkás szendvics</b>  Kcal:195;F:6,38; Zs:3,88;Szh:32,78; Só:0,64;Cuk:0,1	50g	<b>Zöldhagymás tejfölös túró</b>  <b>f. kenyér</b>  Kcal:219,6;F:3,94;Zs:10,5 Szh:25,6;Só:0,5	10g  50g	<b>Csirkemell sonka</b> <b>Korpás zsemle</b>  <b>Uborka</b> Kcal:221,18;F:12,44;Zs:8,39 Szh:4;Só:0,02	10g 56g 30g
Ebéd	<b>Magyaros burgonyaleves</b>  <b>Dejós tészta</b>  <b>Alma</b>	3dl  250g 30g	<b>Salátaleves</b>   <b>Gyros fűszeres csíkok</b> <b>Petrezselymes rizs</b> <b>Káposztasaláta</b>	3dl  80g 250g 50g	<b>Lebbencsleves</b>    <b>Chilis bab</b> <b>Mandarin</b>	3dl  200g 80g	<b>Tojásleves</b>   <b>f. kenyér</b>  <b>Pecsenye</b> <b>Törtburgonya</b>  <b>Tavaszi saláta</b>	3dl 50g  80g 200g 30g	<b>Palócleves</b>   <b>f. kenyér</b>  <b>Lekváros bukta</b>  	3dl 50g  200g
Uzsonna	<b>Sajtos kifli</b>   <b>Májusi fv. uborka</b> Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1	60g 20g 30g	<b>Delma light</b>  <b>f. kenyér</b>  <b>paradicsom</b>	20g 50g 30g	<b>Vizes zsemle</b>  <b>Sajtkrém</b>  <b>TV paprika</b> Kcal:246,1;F:12,88; Zs:5,57;Szh:35,71;Só:0,1	56g 10g 30g	<b>Csavartrúd</b>   <b>Banán</b> Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02; Szh:33,47;Só:0,57	100g 30g	<b>Füstölt sajt</b>  <b>Magvas kenyér</b>  <b>Alma</b> Kcal:150,5;F:3,3;Zs:4,95; Szh:16,55; Só:0,02;Cuk:10	10g 50g 30g
Összesen tápérték	<b>Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1</b>		<b>Kcal:1367,3;F:58,93 Zs:38,72;Szh:161,53 Só:7,09;Cuk:20,19</b>		<b>Kcal:1135,9;F:44,44; Zs:35,43;Szh:156,73; Só:6,05;Cuk:9,26</b>		<b>Kcal:1047,6;F:40,43; Zs:38,22;Szh:125,64;Só:3,79 Cuk:8,078</b>		<b>Kcal:982,11;F:37,84;Zs:44,94 Szh:109,75;Só:2,54;Cuk:10</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető
















 tojás 
  glutén 
  kn dioxik s szulfitok 
  laktóz 
  szezám-mag 
  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha



### Étlap - Felnőtt

2017. április 24 - 2017. április 28.

17. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		
Ebéd	Magyaros burgonyaleves 	5dl	Salátaleves  	5dl	Lebbencsleves  	5dl	Tojásleves  	5dl	Palócleves  	5dl	
	Dejós tészta 	270g 50g	Gyros fűszeres csirkecsíkok Petrezselymes rizs Káposztasaláta	120g 270g 70g	Chilis bab Mandarin	270g 80g	f. kenyér 	60g	f. kenyér 	60g	Lekváros bukta 
Alma 						Pecsenye Törtburgonya 	120g 270g	Tavaszi saláta	50g		
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47,4; Zs:37,9;Szh:110 Só:4,022;		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7,72;Cuk:25,1;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:18,28		Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,2; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14		Kcal:1000;F:40;Zs:46;Szh 112;Só 2;Cuk:14		

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kén dioxidok s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója

