



























# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha





## Étlap - Óvoda

2017. szeptember 18 - 2017. szeptember 22.

38. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai óvoda</b>	<b>Virslis kifli</b>  <b>Tea</b>	60g  2dl  Kcal:237,7;F:11,57; Zs:5,47;Szh:33,39 Só:0,03;Cuk:7	<b>Sonka</b> <b>Magvas kenyér</b>  <b>Paradicsom</b> <b>Tej</b> 	20g 60g 30g 2dl  Kcal:265,8;F:15,77; Zs:4,96;Szh:38,03;Só:0,5 Cuk:7	<b>Sárgarépas margarin</b> <b>Barna kenyér</b>  <b>Karamellás tej</b> 	10g  60g 2dl  Kcal:344;F:10,6 Zs:9,64;Szh:51,88 Só:0,03;Cuk:7	<b>Pizzás kifli</b>  <b>Joghurt</b> 	56g 2dl  Kcal:144,5; F:4,92;Zs:5,28 Szh:24,28;Só: 0,35;Cuk:7	<b>Tojáskrém</b>  <b>Korpás kenyér</b>  <b>Uborka tea</b>	10g 60g 30g 2dl  Kcal:288;F:10,55;Zs:9,65 Szh:37,45;Só:0,42;Cuk:20,6
<b>Ebéd</b>	<b>Gulyásleves</b>  <b>f. kenyér</b>   <b>Ízes derelye</b>  <b>Alma</b> 	2dl 60g  150g 50g  Kcal:574,8;F:29,95 Zs:16,28;Szh:77,15 Só2,02;Cuk:8	<b>Karfiol krémleves</b>   <b>Leves gyöngy</b>  <b>Bácskai rizses hús</b> <b>Almakompót</b>	2dl 8g  150g 30g  Kcal:495,17;F:25,92 Zs:15,7;Szh:62,57 Só:1,92; Cuk:4,27	<b>Kertészleves</b>  <b>Lencsefőzelék</b>   <b>s. pörkölt</b> <b>f. kenyér</b> 	2dl  200g 60g 60g  Kcal:500,7;F:17,35 Zs:18,78;Szh:66,15 Só 3,82;	<b>Gyümölcsleves</b>    <b>Gombás sertés szelet</b> <b>Petrezselymes burgonya</b>  <b>Vegyes vágott</b>	2dl  60g  160g 30g  Kcal:521,98;F:23,54; ZS:20;Szh:60,72;Só:3,72;	<b>Babgulyás</b> <b>f. kenyér</b>   <b>Kakaós csiga</b> 	2dl 60g  200g  Kcal:495,99;F:20,15;Zs:19,9 Szh:56,15;Só:3,75;Cuk:7
<b>Úzsonna</b>	<b>Baconos csavart rúd</b>  <b>Őszibarack</b>	30g  30g  Kcal:163,5;F:3,15 Zs:5,31;Szh:22,6 Só:0,28;Cuk:3,3	<b>Vajkrém</b>  <b>Hosszú zsemle</b>  <b>Kápia paprika</b>	20g 30g 30g  Kcal:93,3;F:2,2 Zs.4,18;Szh:10,8 Só:0,04	<b>Sertés májkrém</b> <b>Szezámagos zsemle</b>  <b>Uborka szőlő</b>	10g 30g  30g 30g  Kcal:182,3;F:5,51; Zs:3,7;Szh:28,43; Só:0,56;Cuk:1	<b>Tavaszi felvágott</b> <b>Magvas kenyér</b>  <b>Prit.paprika</b>	20g 60g 30g  Kcal:185,84;F:7,82;Zs:4,3 Szh:27,46 Só:0,44	<b>Sajtos stangli</b>  <b>s. párizsi körte</b>	50g 20g 30g  Kcal:146,5;F:3,7;Zs:3,55 Szh:24,5;Só:0,1;Cuk:4,02
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:976;F:44,67 Zs:27,35;Szh:133,25 Só:2,7;Cuk:18,3</b>		<b>Kcal:854,27F:43,12 Zs:24,98;Szh:111,4 Só:2,474;Cuk:11,27</b>		<b>Kcal:1027;F:33,41; Zs:31,59;Szh:146,75; Só 3,65;Cuk:8</b>		<b>Kcal:851,98;F:36,29;Zs:29,6 Szh:112,59;Só:4,66;Cuk:10,7</b>		<b>Kcal:930,49;F:34,8;Zs:34,2 Szh:113,1;Só:3,7;Cuk:31,62</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKórodiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

























 tojás 
  glutén 
  kn dioxik s szulfitek 
  laktóz 
  szezámag 
  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha





### Étlap - Iskola

2017. szeptember 18- 2017. szeptember 22.

38. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Virslis kifli</b> 	80g Kcal:251,68;F:14,3; Zs:6,48;Szh:32,5 Só:0,03;	<b>Sonka</b> <b>Magvas kenyér</b>  <b>Paradicsom</b>	100g Kcal:211,6;F:12,26; Zs:2,76;Szh:31,47;Só:0,4	<b>Sárgarépás</b> <b>margarin</b>  <b>Barna kenyér</b> 	60g 8g Kcal:367;F:8,3 Zs:9,6;Szh:53,6 Só:0,04	<b>Pizzás kifli</b> 	80g Kcal:116,5;F:4,92;Zs:5,2 Szh:17,28;Só: 0,35;	<b>Tojáskrém</b>  <b>Korpás kenyér</b>  <b>Uborka</b>	56g Kcal:213;F:7,83;Zs:5,43 Szh:32,28;Só:0,53;
<b>Ebéd</b>	<b>Gulyásleves</b>  <b>f. kenyér</b> 	3dl 80g Ízes derelye  alma 	<b>Karfiol krémleves</b>  <b>Leves gyöngy</b> <b>Bácskai rizses hús</b> <b>Almakompót</b>	3dl 10g 170g 50g Kcal:737,39;F:36,2 Zs:23,88;Szh:93,95 Só:2,84; Cuk:5,09	<b>Kertészleves</b> <b>Lencsefőzelék</b>  <b>s. pörkölt</b> <b>f. kenyér</b> 	3dl 170g 80g 80g Kcal:691,7;F:23,98 Zs:27,08;Szh:87,38 Só 4,55;	<b>Gyümölcsleves</b>  <b>Gombás sertés szelet</b> <b>Petrezselymes</b> <b>burgonya</b>  <b>Vegyes vágott</b>	3dl 80g 170g 30g Kcal:719,28F:31,4; ZS.31 Szh:78,2;Só:4,35;Cuk:1	<b>Babgulyás</b> <b>f. kenyér</b>  <b>Kakaós csiga</b> 	3dl 80g 200g Kcal:1017,6;F:30,2;Zs:34,3 Szh:146;Só:3,75,;Cuk:9
<b>Uzsonna</b>	<b>Baconos csavart rúd</b>  <b>Őszibarack</b>	56g 30g Kcal:163,5;F:3,15 Zs:5,7;Szh:22,6 Só:0,35;Cuk:3,3	<b>Vajkrém</b>  <b>Hosszú zsemle</b>  <b>Kápia paprika</b>	20g 56g 30g Kcal:244;F:7 Zs.8,4;Szh:33,55 Só:0,002;	<b>Sertés májkrém</b> <b>Szezámagos zsemle</b>  <b>Uborka</b> <b>szőlő</b>	10g 50g 30g 30g Kcal:222,4;F:9,17; Zs:5,86Szh:37,13;	<b>Tavaszi felvágott</b> <b>Magvas kenyér</b>  <b>Prit.paprika</b>	20g 80g 30g Kcal:241,15;F:11,27;Zs:6 Szh:34,33 Só:0,55	<b>Sajtos stangli</b>  <b>s. párizsi</b> <b>körte</b>	80g 20g 30g Kcal:214,7;F:5,87;Zs:12,51 Szh:17,05;Só:0,1;Cuk:20,7
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1139,48;F:53,72 Zs:33,21;Szh:146,48 Só:3,081;Cuk:10,3</b>		<b>Kcal:1192,92;F:57,12 Zs:34,96;Szh:158,97 Só:3,55;Cuk:5,09</b>		<b>Kcal:1281,1;F:41,45; Zs:42,54;Szh:172,73; Só 4,92</b>		<b>Kcal:1076,9F:47,59;Zs:42,3 Szh:129,21;Só:5,64;Cuk:1</b>		<b>Kcal:1445,3;F:43,93;Zs:52,19 Szh:195,33;Só:3,4;Cuk:29,7</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKórodiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámag  szója













Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Felnőtt

2017. szeptember 18- 2017. szeptember 22.

38. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Gulyásleves 	5dl	Karfiol krémleves 	5dl	Kertészleves	5dl	Gyümölcsleves 	5dl	Babgulyás f. kenyér 	5 dl
	f. kenyér 	80g	Leves gyöngy	12g	Lencsefőzelék  	270g	Gombás sertés szelet	120g	f. kenyér	80g
	Ízes derelye 	270g	Bácskai rizses hús	270g	s. pörkölt	120g	Petrezselymes burgonya 	270g	Kakaós csiga 	270g
	alma 	50g	Almakompót		f. kenyér 	80g	Vegyes vágott	50g		
Összesen tápérték	Kcal:912,3;F:45,24 Zs:29,6;Szh:118,48 Só:3;Cuk:7		Kcal:928,35;F:44,64 Zs:29,3;Szh:101,9 Só:4,6;Cuk:6,1;		Kcal:862,54;F:29,74 Zs:34,3 Szh:110,48;Só:6,45;		Kcal:876,9;F:38,54;Zs:40,6; Szh:89,4;Só:5,26;Cuk:2,13		Kcal:1144;F:34,84;Zs:39 Szh:163;Só:7,23;Cuk:3	

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxid s szulfidok  laktóz  szezámmag  szója