

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap - Óvoda

2017. október 02 - 2017. október 06.

40. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai óvoda</b>	<b>Bundás kenyér</b> 🍞 <b>Tea</b> 🍵 Kcal:197,85;F:10,57; Zs:5,95;Szh:26,49 Só:0,11;Cuk:7	60g 2dl	<b>Vizes zsemle</b> 🍞 <b>Sajtos párizsi</b> 🍞 <b>Retek</b> 🥕 <b>Tej</b> 🥛 Kcal:356;F:10,77; Zs:15,3;Szh:41,03;Só:0,5	30g 20g 30g 2dl	<b>Sajtkrém</b> 🍞 <b>Barna kenyér</b> 🍞 <b>Uborka</b> 🥒 <b>Kakaó</b> 🍫 Kcal:290,2;F:15,53 Zs:2,96;Szh:50,9 Só:0,43;Cuk:7	10g 60g 30g 2dl	<b>Zsíros kenyér</b> 🍞 <b>Főtt tojás</b> 🍳 <b>Tea</b> 🍵 Kcal:225,6; F:5,44;Zs:2,28 Szh:33,15;Só: 0,42;Cuk:7	60g 10g 2dl	<b>Kifli</b> 🍞 <b>Kockasajt joghurt</b> 🍞 Kcal:223;F:10,55;Zs:9,65 Szh:24,45;Só:0,42;Cuk:20,6	30g 8g 1,75 dl
<b>Ebéd</b>	<b>Burgonyaleves</b> 🍷 <b>Virslivel</b> <b>Lekváros gombóc</b> 🍷 <b>Alma</b> 🍏 Kcal:465,02;F:15 Zs:12,7;Szh:72,5 Só2,14;Cuk:17,13	2dl 20g 150g 30g	<b>Karfiol leves</b> <b>Mexikói sertés ragu</b> <b>Hagymás burgonya</b> 🍷 <b>Savanyú</b> Kcal:504,37;F:25,92 Zs:18;Szh:60 Só:2,77; Cuk:1	2dl 60g 150g 30g	<b>Gombaleves</b> <b>Tökfőzelék</b> 🍷 <b>Majorannás tokány</b> <b>f. kenyér</b> 🍞 <b>Almás rétes</b> 🍷 Kcal:676,3;F:32,35 Zs:28,78;Szh:73,15 Só 3,32;Cuk:5	2dl 200g 60g 30g 50g	<b>Zöldborsó leves</b> <b>Rakott burgonya</b> 🍷 <b>Szőlő</b> 🍇 Kcal:613,41;F:26,54; ZS:11,85;Szh:99,15;Só:2,56; Cuk:11	2dl 160g 30g	<b>Mangó-őszibarack</b> <b>leves</b> 🍷 <b>Rántott csirkemell</b> 🍷 <b>Petrezselymes rizs</b> <b>Meggybefőtt</b> <b>Körte</b> Kcal:530,6;F:17,15;Zs:28,9 Szh:51,15;Só:2,6,;Cuk:4	2dl 60g 200g 30g 30g
<b>Úzsonna</b>	<b>Trappista sajt</b> 🍞 <b>F. kenyér</b> 🍞 <b>TV paprika</b> Kcal:192,6;F:7,27 Zs:5,28;Szh:27,6 Só:0,13;	20g 60g 30g	<b>Gyümölcsíz</b> <b>f. kenyér</b> 🍞 Kcal:154,6;F:4,19 Zs.26,19;Szh:73,85 Só:0,35;Cuk:10	10g 60g	<b>Olasz fv.</b> <b>Sajtos bagett</b> 🍞 <b>paradicsom</b> 🍷 Kcal:293,2;F:7; Zs:19,86;Szh:19,57; Só:0,05;Cuk:1	20g 50g 30g	<b>Fokhagymás stangli</b> 🍷 <b>Magyaros vajkrém</b> 🍷 Kcal:124,18F:3,26;Zs:2,75 Szh:20,46 Só:0,02	30g 10g	<b>Ewa ráma</b> 🍷 <b>Korpás zsemle</b> 🍞 <b>TV paprika</b> Kcal:227,4;F:3,7;Zs:10,55 Szh:27,5;Só:0,56;Cuk:4,02	10g 30g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:855,47;F:32,82 Zs:23,93;Szh:126,74 Só:2,423;Cuk:24,13</b>		<b>Kcal:1015,07;F:40,69 Zs:59,49;Szh:175,63 Só:3,12;Cuk:11</b>		<b>Kcal:1259,7;F:54,88; Zs:50,9;Szh:143,63; Só 3,84;Cuk:13</b>		<b>Kcal:963,19;F:35,29;Zs:16,6 Szh:153,2;Só:3;Cuk:18</b>		<b>Kcal:933,78;F:35,19;Zs:42,2 Szh:103,1;Só:2,61;Cuk:28,62</b>	





























Dr. Orosz János  
házi orvosKóródné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxid s szulfidok 🍷 laktóz 🍷 szezám-mag 🍷 szója







## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Iskola

2017. október 02 - 2017. október 06.

40. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	Bundás kenyér 	80g Kcal:169,88;F:10,3; Zs:5,95;Szh:26,49 Só:0,15;	Vizes zsemle  Sajtos párizsi  Retek Kcal:256;F:3,8; Zs:12,3;Szh:30,09;Só:0,4	100g	Sajtkrém  Barna kenyér  Uborka Kcal:215,2;F:11,6 Zs:2,88;Szh:34,52 Só:0,57	20g 60g	Zsíros kenyér  Főtt tojás  Kcal:259,2;F:6,48;;Zs:9,2 Szh:31,28;Só: 0,42;	80g	Kifli  Kockasajt  Kcal:216,7;F:8,65;Zs:6,43 Szh:28,9;Só:0,53;	56g
<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves  Virslivel Lekváros gombóc  Alma Kcal:653,83;F:15 Zs:20;Szh:96,38 Só:3,8;Cuk:19,53	3dl 20g 170g 50g	Karfiol leves Mexikói sertés ragu Hagymás burgonya  Savanyú Kcal:737,39;F:34,2 Zs:31,4;Szh:74 Só:4,08; Cuk:1,44	3dl 80g 170g 50g	Gombaleves Tökfőzelék  Majorannás tokány f. kenyér  Almás rétes  Kcal:944;F:43,18 Zs:41,38;Szh:99,38 Só 4,55;Cuk:0,39	3dl 170g 80g 80g 50g	Zöldborsó leves Rakott burgonya  Szőlő  Kcal:782,97;F:34,58; ZS: 15,78; Szh:124,38;Só:3,56;Cuk:1	3dl 170g 50g	Mangó-őszibarack leves  Rántott csirkemell  Petrezselymes rizs Meggybefőtt Körte Kcal:756,6F:25,2;Zs:42,3 Szh:70;Só:3,75,;Cuk:9	3dl 80g 200g 30g 30g
<b>Uzsonna</b>	Trappista sajt  F. kenyér  TV paprika Kcal:233,1;F:9,08 Zs:7,58;Szh:33,8 Só:0,13;	20g 80 30g	Gyümölcsíz f. kenyér  Kcal:154,6;F:4,19 Zs:26,19;Szh:73,85 Só:0,002;Cuk:10	20g 80g	Olasz fv. Sajtos bagett  paradicsom  Kcal:295,6;F:7,2; Zs:19,86Szh:19,91;Só:0,5	20g 56g 30g	Fokhagymás stangli  Magyaros vajkrém  Kcal:193,5;F:5,28;Zs:4 Szh:34,33 Só:0,55	100g 20g	Ewa ráma  Korpás zsemle  TV paprika Kcal:233,7;F:9,95;Zs:5,94 Szh:33,73;Só:0,1;	10g 56g 50g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1056,81;F:39,86 Zs:33,21;Szh:156,48 Só:4,14;Cuk:19,53</b>		<b>Kcal:1140,9;F:42,39 Zs:69,89;Szh:178,97 Só:4,43;Cuk:11,44</b>		<b>Kcal:1454,8;F:61,98; Zs:64,12;Szh:153,73; Só 5,41;Cuk:0,39</b>		<b>Kcal:1235,67;F:46,59;Zs:29,1 Szh:188,21;Só:4;Cuk:1</b>		<b>Kcal:1216;F:43,93;Zs:54,19 Szh:133,33;Só:3,4;Cuk:9</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

















 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap - Felnőtt

2017. október 02 - 2017. október 06.

40. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Burgonyaleves  Virslivel	5dl 30g	Karfiol leves	5dl	Gombaleves	5dl	Zöldborsó leves	5dl	Mangó-őszibarack leves  	5 dl
	Lekváros gombóc   Alma	270g 50g	Mexikói sertés ragu Hagymás burgonya  Savanyú	120g 270g 80g	Tökfőzelék   Majorannás tokány f. kenyér  Almás rétes  	270g 120g 80g 100g	Rakott burgonya    Szőlő	270g 50g	Rántott csirkemell   Petrezselymes rizs Meggybefőtt Körte	120g 270g 50g 50g
Összesen tápérték	Kcal:766,89;F:23 Zs:23,9;Szh:115 Só:4,82;Cuk:29,9		Kcal:809,5;F:38,3 Zs:35,7;Szh:82 Só:6,4;Cuk:3,68;		Kcal:1082F:49,74 Zs:50,98 Szh:107,38;Só:7,35 Cuk:10;		Kcal:981,57;F:41,64;Zs:20,5; Szh:158;Só:3,26;Cuk:20		Kcal:885,8;F:28;Zs:49 Szh:81,7;Só:4,23;Cuk:3	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója