























# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap - Óvoda

2018. május 07- 2018. május 11.

19. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	<b>Bundás kenyér</b>  <b>Tea</b> Kcal:255,5;F:8,9; Zs:8,73;Szh:34,65; Só:0,35;Cuk:7	20g 60g 150ml	<b>Fonott kalács</b>  <b>Tejeskávé</b>  Kcal:344;F:10,55; Zs:9,65;Szh:51,85;Só:0,03;Cuk:17	60g 2dl	<b>Burgonyás pogácsa</b>  <b>Kakaó</b>  Kcal:249,7;F:9,69 Zs:8,02;Szh:33,47 Só:0,57;Cuk:7	50g 2dl	<b>Szendvics</b> <b>Tea</b> Kcal:204,6; F:8,84;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,046;	30g 2dl	<b>Sonka</b> <b>Korpás kenyér</b> <b>Uborka</b> <b>tej</b>  Kcal:191,3;F:4,85;Zs:3,1 Szh:34,9;Só:0,42;Cuk:7	20g 60g 30g 2dl
Ebéd	<b>Rántott bab-leves</b>  <b>Ízes derelye</b>  <b>Alma</b> Kcal:629,4;F:21,3 Zs:31,1;Szh:66 Só:1,642;Cuk:15	2dl 150g 30g	<b>Meggy leves</b>  <b>Tavaszi rizses húsfejes saláta</b> Kcal:412,4;F:16,89 Zs:21,325;Szh:38,27 Só:2; Cuk:3,19	2dl 150g 50g	<b>Reszelt tésztaleves</b>  <b>Fasírozott</b>  <b>Finomfőzelék</b>  <b>f. kenyér</b>  Kcal:664,6;F:31,35 Zs:19,78;Szh:86,15 Só 3,52;Cuk:5	2dl 40g 170g 30g	<b>Kertészleves</b>  <b>Sült csirkecomb</b> <b>Hagymás burgonya</b>  <b>vegyes vágott</b> Kcal:418,18;F:19,54;ZS:11, Szh:57,38;Só:3,5;Cuk:0,2	2dl 60g 200g 30g	<b>Csontleves</b> <b>Tészta</b>  <b>Hentes tokány</b> <b>Tészta</b>  <b>Savanyúság</b> Kcal:665,2;F:22,04;Zs:31,36 Szh:72,36;Só:2,8;Cuk:10	2dl 8g 60g 170g 20g
Uzsonna	<b>S. párizsi</b> <b>Szezámagos zsemle</b>  <b>TV paprika</b> Kcal:157,1;F:7 Zs:7,3;Szh:13,09; Só:0,49;	20g 30g 30g	<b>Delma light</b>  <b>Korpás kenyér</b>  <b>Hónapos retek</b> Kcal:181,3;F:7,24 Zs.4,77;Szh:26,3 Só:0,18	10g 50g 30g	<b>Csirkemell sonka</b> <b>Korpás zsemle</b>  <b>uborka</b> Kcal:118,3;F:5;Zs:1,4 Szh:20,5;Só:0,26;Cuk:9,	10g 40g 20g	<b>Sertés májkrém</b> <b>f. kenyér</b>  <b>paradicsom</b> Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8; Szh:36,66;Só:0,39	10g 60 g 30g	<b>Szilvás rudi</b>  Kcal:275,7;F:6,17;Zs:5,38; Szh:45,42;Só:0,42;Cuk:19	100g
Összesen tápérték	<b>Kcal:1042;F:37,2 Zs:47,13;Szh:113,73 Só:2,482;Cuk:22</b>		<b>Kcal:937,7;F:34,68 Zs:35,74;Szh:116,42 Só:2,21;Cuk:20,19</b>		<b>Kcal:1032,6;F:46,04; Zs:29,2;Szh:140,12;Só 4,35; Cuk:21,1</b>		<b>Kcal:881,38;F:37,18;Zs:26,8; Szh:119,35;Só:3,936;Cuk:0,2</b>		<b>Kcal:1132,2;F:33,06;Zs:39,8; Szh:152,68;Só:3,64;Cuk:36</b>	



















Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha








### Étlap – Iskola

2018. május 07 - 2018. május 11.

19. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	<b>Bundás kenyér</b>  Kcal:253;F:9,73; Zs:8,73;Szh:32,88; Só:0,42;	30g 80g	<b>Fonott kalács</b> 	80g	<b>Burgonyás pogácsa</b>  Kcal:221,7;F:9,69; Zs:8,02;Szh:26,47; Só:0,57;	100g	<b>Szendvics</b> 	50g	<b>Felvágott Korpáskenyér uborka</b> Kcal:221,6;F:6,94; Zs:5,72;Szh:34,35; Só:0,5;	20g 80g 30g
Ebéd	<b>Rántott bab-leves</b>  <b>Ízes derelye</b>  <b>Alma</b> Kcall:861,9;F:28,4; Zs:44,3;Szh:87; Só:2,44;Cuk:20	3dl 220g 30g	<b>Meggy leves</b>  <b>Tavaszi rizses hús fejes saláta</b> Kcal:607,76;F:24,18; Zs:31,55;Szh:56,55; Só:3;Cuk:6,4	3dl 250g 30g	<b>Reszelt tésztaleves</b>  <b>Fasírozott Finomfőzelék</b>  <b>f. kenyér</b>  Kcal:925,62;F:42,68; Zs:31,18;Szh:117,38; Só:4,8;Cuk:7	3dl 80g 250g 50g	<b>Kertészleves</b> <b>Sült csirkecomb</b> <b>Hagymás burgonya</b>  <b>Vegyes vágott</b> Kcal:582,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,5;Cuk:0,6	3dl 80g 250g 50g	<b>Csontleves Tészta</b>  <b>Hentes tokány Tészta</b>  <b>savanyú</b> Kcal:771,8;F:25,44; Zs:36,86;Szh:83,36; Só:3,5;Cuk:10	3dl 80g 250g 30g
Uzsonna	<b>Sertés párizsi Szezámagos zsemle</b>  <b>TV paprika</b> Kcal:276,1;F:12,41; Zs11,49;Szh:26,04; Só:0,84;	30g 60g 50g	<b>Delma light</b>  <b>Korpás kenyér</b>  <b>Hónapos retek</b> Kcal:258;F:11,43; Zs:6,89;Szh:36,02; Só:0,27	10g 70g 20g	<b>Csirkemell sonka Korpás zsemle</b>  <b>Uborka</b> Kcal:221,1;F:9,8; Zs:2,88;Szh:37,5; Só:0,52;Cuk:9,1	20g 70g 30g	<b>Sertés májkrém f. kenyér</b>  <b>paradicsom</b> Kcal:297,8;F:9,83; Zs:9,09;Szh:42,68; Só:0,47	20g 80g 50g	<b>szilvás rudi</b> Kcal:355,2;F:7,44; Zs:10,38;Szh:50,83; Só,5;Cuk:19	80g
Összesen tápérték	<b>Kcal:1391;F:50,54; Zs:64,52;Szh:145,92 Só:3,7;Cuk:20</b>		<b>Kcal:1232,7;F:43,91 Zs:48,04;Szh:146,27 Só:3,315;Cuk:26,4</b>		<b>Kcal:1368,42;F:62,17; Zs:42;Szh:181,35;Só:5,89; Cuk:16,1</b>		<b>Kcal:1034,6;F:40,87;Zs:29,64; Szh:147,88;Só:6,04;Cuk:0,6</b>		<b>Kcal:1348,6;F:39,82;Zs:52,96 Szh:168,54;Só:4,5;Cuk:29</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 szója  glutén  tojás  laktóz  kn-dioxik s szulfidok  szezám  mustár

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap - Felnőtt

2018. május 07. - 201. május 11.

19. hét/3

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Diétás étkezést nem biztosítunk!

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Rántott bab- leves 🍲	5dl	Meggyleves 🍷🍷	5dl	Reszelt tésztaleves 🍲🍲🍲	5dl	Kertészleves	5dl	Csontleves Tészta 🍷🍷	5dl 12g
	Ízes derelye 🍲 Alma 🍏	270g 60g	Tavaszi rizses hús fejes saláta	270g 80g	Fasírozott Finomfőzelék 🍲🍲 f. kenyér 🍞	80g 270g 50g	Sült csirkecomb Hagymás burgonya 🍷 vegyes vágott	120g 270g 50g	Hentes tokány Tészta 🍷🍷 savanyúság	120g 270g 50g
Összesen tápérték	Kcal:985,9;F:32; Zs:51,6;Szh:98 Só:3,463;Cuk:22		Kcal:718,4;F:28,08 Zs:36,35;Szh:66,55 Só:4;Cuk:6,4;		Kcal:1040,3;F:48,68 Zs:37,28 Szh:126,38;Só:7,4; Cuk:9		Kcal:712,4;F:32,6;Zs:23,75; Szh:86,8;Só:7,5; Cuk:0,8		Kcal:1151,2;F:33,88;Zs:57,12 Szh:116,72;Só:4,8;Cuk:20	

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

🌱szója 🍷glutén 🍳tojás 🥛laktóz 🍷kn-dioxidok s szulfidok 🌰szezámmag 🍷mustár