


























**Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha****Étlap**

Óvoda

2018. szeptember 17 - 2018. szeptember 21.

38. hét/1

	<b>Hétfő</b>		<b>Kedd</b>		<b>Szerda</b>		<b>Csütörtök</b>		<b>Péntek</b>	
<b>Tízórai óvoda</b>	<b>Virslis kifli</b>  <b>Tea</b> Kcal:237,7;F:11,57; Zs:5,47;Szh:33,39 Só:0,03;Cuk:7	60g 2dl	<b>Sonka</b> <b>Magvas kenyér</b>  <b>Paradicsom</b> <b>Tej</b>  Kcal:265,8;F:15,77; Zs:4,96;Szh:38,03;Só:0,5 Cuk:7	20g 60g 30g 2dl	<b>Párizsik rém</b> <b>Teljes kiő. kenyér</b>  <b>Karamellás tej</b>  Kcal:344;F:10,6 Zs:9,64;Szh:51,88 Só:0,03;Cuk:7	10g 60g 2dl	<b>Pizzás kifli</b>  <b>Kakaó</b>  Kcal:144,5; F:4,92;Zs:5,28 Szh:24,28;Só: 0,35;Cuk:7	56g 2dl	<b>Tojáskrém</b>  <b>Korpás kenyér</b>  <b>Uborka</b> <b>tea</b> Kcal:288;F:10,55;Zs:9,65 Szh:37,45;Só:0,42;Cuk:20,6	10g 60g 30g 2dl
<b>Ebéd</b>	<b>Gulyásleves</b>  <b>f. kenyér</b>   <b>Ízes derelye</b>  <b>Alma</b> Kcal:574,8;F:29,95 Zs:16,28;Szh:77,15 Só:2,02;Cuk:8	2dl 60g 150g 50g	<b>Karfiol krémleves</b>  <b>Leves gyöngy</b>  <b>Bácskai rizses hús</b> <b>Almakompót</b> Kcal:495,17;F:25,92 Zs:15,7;Szh:62,57 Só:1,92; Cuk:4,27	2dl 8g 150g 30g	<b>Kertészleves</b>  <b>Sárgaborsó főzelék</b>  <b>s. pörkölt</b> <b>f. kenyér</b>  Kcal:500,7;F:17,35 Zs:18,78;Szh:66,15 Só 3,82;	2dl 200g 60g 60g	<b>Gyümölcsleves</b>    <b>Gombás sertés szelet</b> <b>Petrezselymes</b> <b>burgonya</b>  <b>Vegyes vágott</b> Kcal:521,98;F:23,54; ZS:20;Szh:60,72;Só:3,72;	2dl 60g 160g 30g	<b>Csirke raguleves</b>   <b>Tejbegríz</b>  Kcal:495,99;F:20,15;Zs:19,9 Szh:56,15;Só:3,75,;Cuk:7	2dl 200g
<b>Üzsonna</b>	<b>Baconos csavart rúd</b>  <b>Őszibarack</b> Kcal:163,5;F:3,15 Zs:5,31;Szh:22,6 Só:0,28;Cuk:3,3	30g 30g	<b>Vajkrém</b>  <b>Hosszú zsemle</b>  <b>Kápia paprika</b> Kcal:93,3;F:2,2 Zs.4,18;Szh:10,8 Só:0,04	20g 30g 30g	<b>Sertés májkrém</b> <b>Szezámagos zsemle</b>  <b>Uborka szőlő</b> Kcal:182,3;F:5,51; Zs:3,7;Szh:28,43; Só:0,56;Cuk:1	10g 30g 30g 30g	<b>Tavaszi felvágott</b> <b>Magvas kenyér</b>  <b>Prit.paprika</b> Kcal:185,84;F:7,82;Zs:4,3 Szh:27,46 Só:0,44	20g 60g 30g	<b>Sajtos stangli</b>  <b>s. párizsi körte</b> Kcal:146,5;F:3,7;Zs:3,55 Szh:24,5;Só:0,1;Cuk:4,02	50g 20g 30g
<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 orvosKóróciné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámmag  szója

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap

2018. szeptember 17- 2018. szeptember 21.

Iskola

38. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Virslis kifli</b> 🍞 Kcal:251,68;F:14,3; Zs:6,48;Szh:32,5 Só:0,03;	80g	<b>Sonka</b> <b>Magvas kenyér</b> 🍞 <b>Paradicsom</b> Kcal:211,6;F:12,26; Zs:2,76;Szh:31,47;Só:0,4	100g	<b>Párizsi krém</b> <b>Teljes kiő. kenyér</b> 🍞 Kcal:367;F:8,3 Zs:9,6;Szh:53,6 Só:0,04	8g 60g	<b>Pizzás kifli</b> 🍞 Kcal:116,5;F:4,92;Zs:5,2 Szh:17,28;Só: 0,35;	80g	<b>Tojáskrém</b> 🍞 <b>Korpás kenyér</b> 🍞 <b>Uborka</b> Kcal:213;F:7,83;Zs:5,43 Szh:32,28;Só:0,53;	56g
<b>Ebéd</b>	<b>Gulyásleves</b> 🍲 <b>f. kenyér</b> 🍞  <b>Ízes derelye</b> 🍞 <b>alma</b> 🍏 Kcal:721,3;F:35,68 Zs:20,68;Szh:91,38 Só:2,8;Cuk:7	3dl 80g  170g 50g	<b>Karfiol krémleves</b> 🍲  <b>Leves gyöngy</b> <b>Bácskai rizses hús</b> <b>Almakompót</b> Kcal:737,39;F:36,2 Zs:23,88;Szh:93,95 Só:2,84; Cuk:5,09	3dl 10g  170g 50g	<b>Kertészleves</b>  <b>Sárgaborsó főzelék</b> 🍲 <b>s. pörkölt</b> <b>f. kenyér</b> 🍞 Kcal:691,7;F:23,98 Zs:27,08;Szh:87,38 Só 4,55;	3dl  170g  80g 80g	<b>Gyümölcsleves</b> 🍲  <b>Gombás sertés szelet</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> 🍲 <b>Vegyes vágott</b> Kcal:719,28F:31,4; ZS:31 Szh:78,2;Só:4,35;Cuk:1	3dl  80g  170g 30g	<b>Csirkeragu leves</b>  <b>Tejbegriz</b> 🍲 Kcal:1017,6;F:30,2;Zs:34,3 Szh:146;Só:3,75,;Cuk:9	3dl  200g
<b>Úzsonna</b>	<b>Baconos csavart rúd</b> 🍞 <b>őszibarack</b> Kcal:163,5;F:3,15 Zs:5,7;Szh:22,6 Só:0,35;Cuk:3,3	56g  30g	<b>Vajkrém</b> 🍞 <b>Hosszú zsemle</b> 🍞 <b>Kápia paprika</b> Kcal:244;F:7 Zs:8,4;Szh:33,55 Só:0,002;	20g 56g 30g	<b>Sertés májkrém</b> <b>Szezámagos zsemle</b> 🍞 <b>Uborka szőlő</b> Kcal:222,4;F:9,17; Zs:5,86Szh:37,13;	10g 50g  30g 30g	<b>Tavaszi felvágott</b> <b>Magvas kenyér</b> 🍞 <b>Prit.paprika</b> Kcal:241,15;F:11,27;Zs:6 Szh:34,33 Só:0,55	20g 80g 30g	<b>Sajtos stangli</b> 🍞 <b>s. párizsi körte</b> Kcal:214,7;F:5,87;Zs:12,51 Szh:17,05;Só:0,1;Cuk:20,7	80g 20g 30g
<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 orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🍌 laktóz 🌱 szeszámag 🌱 szója

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!












## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap

2018. szeptember 17- 2018. szeptember 21.

Felnőtt







38. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Gulyásleves 	5dl	Karfiol krémleves 	5dl	Kertészleves	5dl	Gyümölcsleves 	5dl	Csirkeragu leves	5 dl
	f. kenyér 	80g	Leves gyöngy	12g	Sárgaborsó főzelék 	270g	Gombás sertés szelet	120g	Tejbegríz 	270g
	Ízes derelye 	270g	Bácskai rizses hús	270g	s. pörkölt 	120g	Petrezselymes	270g		
	alma 	50g	Almakompót		f. kenyér 	80g	burgonya 			
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 dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója