




















# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap - Óvoda

2017. október 09 - 2017. október 13.

41. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Hamburgeres meleg szendvics  Tea	60g 150ml	Briós  Tej 	50g 2dl	Kacsamájás pástétom. Magvas kenyér  paradicsom kakaó 	20g 60g 30g 2dl	Pulyka fasírt f. kenyér  tea	30g 1,5dl	Baromfi párizsi tejes kifli  limonádé	20g 30g 1,5dl
	Kcal:263,1;F:11,46; Zs:10,3;Szh:30,4; Só:0,11;Cuk:7		Kcal:288;F:10,95; Zs:9,65Szh:37,45;Só:0,42Cuk:20,6		Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7		Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;;Cuk:7		Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7	
Ebéd	Csirke raguleves  Dejós tészta  Alma 	2dl 150g 30g	Csontleves   Lecsós szelet Tört burgonya cékla	2dl 60g 160g 60g	Daragaluska leves   Kelkáposzta főzelék s. pörkölt f. kenyér	2dl 8g 200g 60g 50g	Tojás leves   Ketchupos csirkecomb Párolt rizs vegyes vágott	2dl 60g 160g 30g	Kertész leves   Marhapörkölt Tészta  Savanyú	2dl 60g 200g 30g
	Kcal:647,7;F:23,52, Zs:25,7;Szh:80,6 Só:1,5;Cuk:20		Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2; Cuk:1		Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;		Kcal:584,7;F:24,1;ZS.20,9 Szh:75;Só:1,3;		Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;	
Uzsonna	Delma  graham kifli  Tv paprika	20g 30g 30g	Kenőmájás korpás kenyér  paradicsom	20g 60g 30g	Pizzás kifli Körte	70g 30g	Burgonyás kenyér  Diák csemege Prit. paprika	60g 20g 30g	Banánlevél  Szőlő	50g 30g
	Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,88;Szh:27,99; Só:0,43;		Kcal:190,7;F:7,49 Zs.5,52;Szh:26,72 ;Só:0,62		Kcal:219,5;F:9,02;Zs:7,3 Szh:27,54;Só:0,02;		Kcal:205,7;F:7,25;Zs:7,56; Szh:26,15 Só:0,76		Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,6 Szh:27,43;Só:0,56;	
Összesen tápérték	Kcal:1091,5;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,04;Cuk:27		Kcal:922,27;F:44,38 Zs:29,87;Szh:115,89 Só:4,24;Cuk:21,6		Kcal:1291,76;F:55,22; Zs:45,93;Szh:160,44; Só 3,46;Cuk:7		Kcal:1007,1;F:37,74Zs:34,36; Szh:135,3;Só:2,06;Cuk:7		Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,41 ;Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:19,	


















Dr. Orosz János  
házi orvosKóróciné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap - Iskola

2017. október 09 - 2017. október 13.

41. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	<b>Hamburgeres meleg szendvics</b> 	30g 80g	<b>Briós</b> 	80 g	<b>Kacsamájas pástétom</b> <b>Magvas kenyér</b>  <b>paradicsom</b>	25g 80g 50g	<b>Pulyka fasírt</b> <b>f. kenyér</b> 	80g	<b>Baromfi párizsi tejes kifli</b> 	20g 56g
	Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,42; Só:0,13;		Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10		Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7		Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,61;Szh:32,88;		Kcal:193,8;F:8,4;Zs:3; Szh:32,58;;Só:0,2;	
Ebéd	<b>Csirke raguleves</b>	3dl	<b>Csontleves</b>  	3dl	<b>Daragaluska leves</b>  	3dl	<b>Tojás leves</b>  	3dl	<b>Kertészleves</b> 	3dl 80g
	<b>Dejós tészta</b>  <b>Alma</b>	220g 50g	<b>Lecsós szelet</b> <b>Tört burgonya</b> <b>cékla</b>	80g 250g 60g	<b>Kelkáposzta főzelék</b> <b>s. pörkölt</b> <b>f. kenyér</b>	250g 80g 60 g	<b>Ketchupos csirkecomb</b> <b>Párolt rizs</b> <b>vegyes vágott</b>	80g 180g 30g	<b>Marhapörkölt</b> <b>Tészta</b>  <b>Savanyú</b>	80g 300g 50g
	Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:28,48		Kcal:697,6;F:38,2; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;Cuk:1,7		Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;		Kcal:818;F:32,2; Zs:29,5;Szh:106; Só:2,1;		Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,6	
Uzsonna	<b>Delma</b>  <b>Graham kifli</b>  <b>Tv paprika</b>	20g 80g 50g	<b>Kenőmájás barna kenyér</b>  <b>Paradicsom</b>	30g 80g 30g	<b>Pizzás kifli</b> <b>Körte</b>	60g 50g	<b>Burgonyás kenyér</b>  <b>Diák csemege</b> <b>Prit. paprika</b>	80 g 20g 30g	<b>Banánlevél</b> <b>Körte</b>	100g 30g
	Kcal:234,3;F:10,37; Zs5,58;Szh:34,33; Só:0,52		Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9		Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03		Kcal:2703;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95		Kcal:299,4;F:5,15; Zs:13,65;Szh:37,13; Só:0,79;Cuk:20,7	
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58;;Szh:164,75 Só:2,85;Cuk28,48</b>		<b>Kcal:1134;F:52,39 Zs:39,99;Szh:138,37 Só:5,17;Cuk:11,7</b>		<b>Kcal:1495,4;F:64,49; Zs:59,88;Szh:170,84; Só:4,65:</b>		<b>Kcal:1333,1;F:50,17;Zs:49,21; Szh:170,26;Só:3,05;</b>		<b>Kcal:1419,1;F:47,95;Zs:62,95 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:20,7</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxid s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap - Felnőtt

2017. október 09 - 2017. október 13.

41. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Csirke raguleves 5dl		Csontleves 🍲 5dl		Daragaluska leves 🍲 5dl 12g		Tojásleves 🍲 5dl 12g		Kertészleves 5dl 80g	
	Dejós tészta 🍝 270g		Lecsós szelet Törtburgonya Cékla 120g 270g 50g		Kelkáposzta főzelék s. pörkölt f. kenyér 4dl 120g 80g		Ketchupos csirkecomb Párolt rizs vegyes vágott 120g 270g 50g		Marhapörkölt Tészta 🍝 savanyú 120g 270g 80g	
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52; Zs:40,5;Szh:123,6 Só:3,2;Cuk:35,5		Kcal:809,5;F:45 Zs:30,2;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:2;		Kcal:1113,3;F:49,35 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:6,92;		Kcal:1021,5;F:37,6;Zs:53,5; Szh:93;Só:2,4;		Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,5 Szh:100;Só:6;	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

🍳 tojás 🍷 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🍷 laktóz 🍷 szezámag 🍷 szója