




























# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap- Óvoda

2018. április 23 - 2018. április 27.

17. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Lángos  Tea	60g 150ml	Gabonapehely Tej 	50g 2dl	Sonkás szendvics  Tea	60g 2dl	Zöldhagymás tejfölös túró  f. kenyér  ivólé	10g 50g 2dl	Csirkemell sonka Korpás zsemle Uborka Joghurt 	10g 30g 30g 2dl
	Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7		Kcal:243;F:9,6; Zs:8,7;Szh:29,7;Cuk:10		Kcal:240,5;F:4,88 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:22,05		Kcal:219,6;F:3,94;Zs:10,5 Szh:25,6;Só:0,5		Kcal:211,18;F:12,44;Zs:8, 39;Szh:3,8;Só:0,02	
Ebéd	Magyaros burgonyaleves  Dejós tészta  Alma	2dl 150g 30g	Salátaleves  Gyros fűszeres csirke csíkok Petrezselymes rizs Káposzta	2dl 60g 150g 50g	Lebbencsleves   Chilis bab Mandarin	2dl 200g 60g	Paradicsom leves  f. kenyér  Pecsenye Törtburgonya  Tavaszi saláta	2dl 50g 60g 150g 30g	Palócleves  f. kenyér  Lekváros bukta  	2dl 50g 150g
	Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42;		Kcal:586,58;F:30,69 Zs:14,18;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46		Kcal:535,5;F:20,55 Zs:19,38;Szh:69,65 Só 3,88;Cuk:9,14		Kcal:548,3;F:26,82; Zs:19,7;Szh:66,57; Só:2,72;Cuk:3,078		Kcal:600,43;F:22,1; Zs:31,6;Szh:53;Só:2,5; Cuk:4	
Uzsonna	Sajtos kifli   Májusi fv. uborka	60g 10g 30g	Delma light  f.kenyér  Paradicsom	20g 50g 30g	Vizes zsemle  Sajtkrém  TV paprika	30g 10g 30g	Csavartrúd  Banán	50g 30g	Füstölt sajt  Magvas kenyér  Alma	10g 50g 30g
	Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1		Kcal:176,1;F:6,62 Zs.3,06;Szh:2,94 Só:0,45		Kcal:98,3;F:6,35;Zs:3,54 Szh:9,89;Só:0,131;		Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02; Szh:33,47; Só:0,57		Kcal:150,5;F:3,3;Zs:4,95; Szh:16,55; Só:0,02;Cuk:10	
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1		Kcal:1005,68;F:46,91 Zs:25,94;Szh:117,51 Só:4,8;Cuk:22,0,6		Kcal:874,3;F:31,78; Zs:25,1;Szh:128,59;Só 4,471: Cuk:31,19		Kcal:1017,6;F:40,43; Zs:38,22;Szh:125,64;Só:3,79 Cuk:8,078		Kcal:962,11;F:37,84;Zs:44,94 Szh:107,55;Só:2,54;Cuk:10	
































Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha






### Étlap - Iskola

2018. április 23 - 2018. április 27.

17. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Lángos</b>  Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7	60g	<b>Croissan</b>  Kcal:286;F:5,6; Zs:11,4;Szh:38,2;	100g	<b>Sonkás szendvics</b>  Kcal:195;F:6,38; Zs:3,88;Szh:32,78; Só:0,64;Cuk:0,1	50g	<b>Zöldhagymás tejföls túró</b>  <b>f. kenyér</b>  Kcal:219,6;F:3,94;Zs:10,5 Szh:25,6;Só:0,5	10g  50g	<b>Csirkemell sonka</b> <b>Korpás zsemle</b>  <b>Uborka</b> Kcal:221,18;F:12,44;Zs:8,39 Szh:4;Só:0,02	10g 56g 30g
<b>Ebéd</b>	<b>Magyaros burgonyaleves</b>  <b>Dejós tészta</b>  <b>Alma</b> Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42	3dl  250g 30g	<b>Salátaleves</b>   <b>Gyros fűszeres csíkok</b> <b>Petrezselymes rizs</b> <b>Káposztasaláta</b> Kcal:860,5;F:43,38; Zs:22,78;Szh:118,58; Só:6,52;Cuk:20,19	3dl  80g 250g  50g	<b>Lebbencsleves</b>   <b>Chilis bab</b> <b>Mandarin</b> Kcal:694,8;F:25,18; Zs:25,98;Szh:88,88; Só:5,24;Cuk:9,16	3dl  200g 80g	<b>Paradicsomleves</b>  <b>f. kenyér</b>  <b>Pecsenye</b> <b>Törtburgonya</b>  <b>Tavaszi saláta</b> Kcal:578,3;F:26,82; Zs:19,7;Szh:66,57; Só:2,72;Cuk:3,078	3dl 50g  80g 200g 30g	<b>Palócleves</b>   <b>f. kenyér</b>  <b>Lekváros</b>   <b>bukta</b>  Kcal:620,43;F:22,1; Zs:31,6;Szh:535;Só:2,5; Cuk:4	3dl 50g  200g
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos kifli</b>   <b>Májusi fv. uborka</b> Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1	60g 20g 30g	<b>Delma light</b>  <b>f. kenyér</b>  <b>paradicsom</b> Kcal:220,8;F:9,95; Zs:4,55;Szh:4,75; Só:0,57	20g 50g 30g	<b>Vizes zsemle</b>  <b>Sajtkrém</b>  <b>TV paprika</b> Kcal:246,1;F:12,88; Zs:5,57;Szh:35,71;Só:0,1	56g 10g 30g	<b>Csavartrúd</b>   <b>Banán</b> Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02; Szh:33,47;Só:0,57	100g 30g	<b>Füstölt sajt</b>  <b>Magvas kenyér</b>  <b>Alma</b> Kcal:150,5;F:3,3;Zs:4,95; Szh:16,55; Só:0,02;Cuk:10	10g 50g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1</b>		<b>Kcal:1367,3;F:58,93 Zs:38,72;Szh:161,53 Só:7,09;Cuk:20,19</b>		<b>Kcal:1135,9;F:44,44; Zs:35,43;Szh:156,73; Só:6,05;Cuk:9,26</b>		<b>Kcal:1047,6;F:40,43; Zs:38,22;Szh:125,64;Só:3,79 Cuk:8,078</b>		<b>Kcal:982,11;F:37,84;Zs:44,94 Szh:109,75;Só:2,54;Cuk:10</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKórodiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető


















 tojás  glutén  laktóz  szesámmag  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







### Étlap - Felnőtt

2018. április 23 - 2018. április 27.

17. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Magyaros burgonyaleves 	5dl	Salátaleves  	5dl	Lebbencsleves   	5dl	Paradicsomleves  f. kenyér 	5dl 60g	Palócleves    f. kenyér 	5dl 60g
	Dejós tészta  Alma	270g 50g	Gyros fűszeres csirkecsíkok Petrezselymes rizs Káposztasaláta	120g 270g 70g	Chilis bab Mandarin	270g 80g	Pecsenye Törtburgonya  Tavaszi saláta	120g 270g 50g	Lekváros bukta   	270g
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47,4; Zs:37,9;Szh:110 Só:4,022;		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7,72;Cuk:25,1;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:18,28		Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,2; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14		Kcal:1000;F:40;Zs:46;Szh 112;Só 2;Cuk:14	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxidok s szulfidok  laktóz  szezámmag  szója