






























## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha


### Étlap - Óvoda

2018. szeptember 03 - 2018. szeptember 07.

36. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Szendvics   Tea	60g  2dl  Kcal:192,9;F:7,75; Zs:1,04;Szh:37,39 Só:0,4;Cuk:7	Sertés párizsi f. kenyér uborka tej 	15g 60g 30g 2,5dl  Kcal:288F:10,95; Zs:7,85;Szh:37,48;Só:0,0 2Cuk:10,6	Csirke mell sonka Magvas kenyér  Tv paprika kakaó 	20g 60g 30g 2dl  Kcal:253,9;F:7,4 Zs:3,25;Szh:45,66 Só:0,36;	Olasz fv. Teljes kiör. Kenyér Tejeskávé 	20g 56g 2dl  Kcal:286,9; F:11,69;Zs:9,28 Szh:13,34;Só:0,01;Cuk:7	Virslis Teljes k. kenyér  Tea	30g 60g 2dl  Kcal:257,1;F:9,55;Zs:6,58 Szh:41,25;Só:0,35;Cuk:7
Ebéd	Frankfurti leves    Mákos tészta alma  	2dl  150g 50g  Kcal:480,52;F:15,2 Zs:12,9;Szh:76 Só:1,6;Cuk:8	Zöldség leves  Zöldbab főzelék   s. pörkölt f. kenyér 	2dl  150g 60g  50g  Kcal:654,72;F:28,75 Zs:25;Szh:79 Só:3,248; Cuk:4,078	Csontleves Tészta  Bakonyi csirkeragu Burgonyapüré   Uborkasaláta	2dl 8g 60g 200g  30g  Kcal:713,89F:30,03 Zs:24,41;Szh:92,93 Só 3,55;Cuk:0,3	Sütőtök krémleves  Rántott sertés karaj   Párolt rizs Cékla	2dl  60g  160g 60g  Kcal:657,51;F:32,43; ZS:23,72 Szh:77,3;Só:2,35;Cuk:10	Karfiol leves  Sertés pörkölt Tészta   Savanyú Körte	2dl  60g 200g 60g  Kcal:723,9F:28,55;Zs:19,9 Szh:109,15;Só:3,75,;Cuk:7
Üzsonna	Turista fv. Szezám magos zsemle  Tv paprika	10g 56g 30g  Kcal:98,3;F:6,35 Zs:1,74;Szh:9,83 Só:0,081	Sajtos kifli   Kocka sajt Alma	56g 20g 30g  Kcal:273;F:6,8 Zs.17,34;Szh:20,4 Só:0,38	Lekváros bukta  szőlő	50g  Kcal:130,28F:5,01; Zs:10,5 Szh:17,4;Só:0,12;Cuk:2	Vajkrém  Korpás zsemle  Tv paprika	20g 60g 30g  Kcal:172,5F:7,22;Zs:3,35; Szh:27,51 Só:0,55	Csemege fv. Hosszú zsemle  Paradicsom	10g 60g 30g  Kcal:154,2;F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;
Összesen tápérték	Kcal:771,72;F:29,3 Zs:15,68;Szh:123,22 Só:2,081;Cuk:15		Kcal:1215,72;F:46,12 Zs:50,9;Szh:136,53 Só:3,76;Cuk:14,6		Kcal:1098,23F:43,27; Zs:28;Szh:155,88; Só 4,03;Cuk:19,3		Kcal:997,91;F:51,34Zs:36,35; Szh:118,18;Só:3,11;Cuk:17		Kcal:1135,2F:42,29;Zs:26,1 Szh:73,85;Só:4,4;Cuk:26	





























Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxid s szulfitok  laktóz  szezám mag  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Iskola

2018. szeptember 03- 2018. szeptember 07.

36. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai</b> óvoda	<b>Szendvics</b>   80g Kcal:221,7;F:9,69; Zs:8,02;Szh:26,47 Só:0,574;		<b>Sertés párizsi</b> f. kenyér  uborka 20g 80g 30g Kcal:202;F:7,86; Zs:4,12;Szh:32,23;Só:0,4		<b>Csirkemell sonka</b> Magvas kenyér  Tv paprika 20g 80g 30g Kcal:276;F:8,98 Zs:11,88;Szh:32,38 Só:0,42		<b>Olasz fv.</b> Teljes kiör. Kenyér 20g 80g Kcal:221,7;F:9,69;Zs:8,02 Szh:26,47;Só: 0,574;		<b>Virslí</b> Teljes k. kenyér  56g 80g Kcal:168,8;F:9,16;Zs:1,98 Szh:32,14;Só:0,53;	
<b>Ebéd</b>	<b>Frankfurti leves</b>    3dl  <b>Mákos tészta</b> alma   170g 50g Kcal:636,4;F:21,4 Zs:15,4;Szh:103 Só:2,8;Cuk:7		<b>Zöldségleves</b> 3dl  <b>Zöldbab főzelék</b>   s. pörkölt f. kenyér  170g 80g 50g Kcal:712,88;F:40,18 Zs:24,58;Szh:80,38 Só:4,1; Cuk:4,078		<b>Csontleves</b> Tészta   <b>Bakonyi csirkeragu</b> Burgonyapüré  Uborkasaláta 3dl 10g 80g 170g 30g Kcal:760,46;F:30,28 Zs:21,41;Szh:108,58 Só 3,55;Cuk:14		<b>Sütőtök krémleves</b>  3dl  <b>Rántott sertés karaj</b>   <b>Párolt rizs</b> Cékla 80g 170g 30g Kcal:801,58;F:34,74; ZS:23,72 Szh:109,68;Só:4,35;Cuk:1		<b>Karfiol leves</b> 3dl  <b>Sertés pörkölt</b> Tészta   Savanyú 80g 200g 30g Kcal:723,9F:28,55;Zs:38,3 Szh:67;Só:3,75,;Cuk:9	
<b>Uzsonna</b>	<b>Turista fv.</b> Szezámragos zsemle  Tv paprika 20g 56g 30g Kcal:202,6;F:6,35 Zs:6,94;Szh:34,01 Só:0,081		<b>Sajtos kifli</b>   Kocka sajt Alma 56g 1db 30g Kcal:311,4;F:5,36 Zs:13,7;Szh:38 Só:0,034;Cuk:19		<b>Lekváros bukta</b> szőlő  70g 30g Kcal:160,5;F:3,8; Zs:3,1 Szh:28,3;Cuk:28,3		<b>Vajkrém</b>  <b>Korpás zsemle</b>  Tv paprika 10g 56g 30g Kcal:216,1;F:7,22;Zs:3,35; Szh:38,55 Só:0,55		<b>Csemege fv.</b> Hosszú zsemle  Paradicsom 10g 56g 30g Kcal:154,2F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;	
<b>Összesen</b> tápérték	<b>Kcal:1060,17;F:38,03</b> <b>Zs:30,36;Szh:163,22</b> <b>Só:3,081;Cuk:7</b>		<b>Kcal:1314,98F:46,12</b> <b>Zs:42,48;Szh:179,53</b> <b>Só:4,76;Cuk:24,6</b>		<b>Kcal:1196,96;F:43,27;</b> <b>Zs:36,46;Szh:169,88;</b> <b>Só 3,03;Cuk:42,3</b>		<b>Kcal:1150,68;F:56,34;Zs:36,3</b> <b>Szh:145,5;Só:4,11;Cuk:1</b>		<b>Kcal:1135,55;F:41,29;Zs:45,19</b> <b>Szh:111,14;Só:4,4;Cuk:9</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKórodiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmiszevezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámrag  szója







Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Felnőtt

2018. szeptember 03- 2018. szeptember 07.

36. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Frankfurti leves  	5dl	Zöldségleves	5dl	Csontleves Tészta  	5dl 12g	Sütőtök krémleves 	5dl	Karfiol leves	5 dl
	Mákos tészta alma  	270g 50g	Zöldbab főzelék  s. pörkölt f. kenyér 	270g 80g 80g	Bakonyi csirkeragu Burgonyapüré   Uborkasaláta	120g 270g 50g	Rántott sertés karaj   Párolt rizs Cékla	120g 270g 50g	Sertés pörkölt Tészta   Savanyú	120g 270g 80g
Összesen tápérték	Kcal:879,32;F:29; Zs:23,9;Szh:141 Só:4;Cuk:7		Kcal:1121,4;F:50,03 Zs:39,07;Szh:140,48 Só:6,8;Cuk:9;		Kcal:995,41;F:41,24 Zs:30,6 Szh:155,08;Só:7,05;Cuk:18		Kcal:1081,4;F:51,7;Zs:43,6; Szh:121;Só:5,26;Cuk:6		Kcal:998,75;F:41,84;Zs:27 Szh:148,4;Só:7,23;Cuk:19	

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója