

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap

Óvoda

2018. október 08 - 2018. október 12.

41. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	<b>Tojáskrém</b> <b>Magvas kenyér</b> <b>Tea</b> Kcal:255,5;F:8,9 Zs:8,73;Szh:34,65 Só:0,36;Cuk:7	10g 50g 2dl	<b>Fonott kalács</b> <b>Tej</b> Kcal:344;F:10,55 Zs:9,65;Szh:51,85 Só:0,03;Cuk:17	60g 2dl	<b>Olasz fv. f. kenyér</b> <b>TV paprika</b> <b>Kakaó</b> Kcal:249,7;F:9,69 Zs:8,02;Szh:33,47 Só:0,57;Cuk:7	20g 50g 30g 2dl	<b>Tejes kifli</b> <b>Füstölt sajt</b> <b>Tejeskávé</b> Kcal:204,6; F:8,87;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,046;Cuk:7	30g 20g 1,5dl	<b>Sajtkrém</b> <b>Korpáskenyér</b> <b>Pritamin paprika tea</b> Kcal:191,3;F:4,85;Zs:3,1 Szh:34,9;Só:0,42;Cuk:7	10g 50g 30g 2dl
Ebéd	<b>Zöldborsó leves</b>  <b>Káposztás tészta</b> <b>Alma</b> Kcal:629,4;F:21,3 Zs:31,1;Szh:66 Só:1,642;Cuk:15	2dl  160g 30g	<b>Reszelt leves</b>  <b>Fasírozott szemes babfőzelék</b> <b>f. kenyér</b> Kcal:412,4;F:16,89; Zs:21,32;Szh:38,27 Só:2;	2dl  60g 160g 50g	<b>Habart burgonyaleves</b>  <b>Töltött csirkecomb</b>  <b>Sárgarépas rizs cékla</b> Kcal:664,6;F:31,5; Zs:19,78;Szh:86,15 Só:3,52;Cuk:5	2dl  60g 160g 30g	<b>Húsleves</b> <b>Tészta</b>  <b>Főtt sertéshús</b> <b>Tört burgonya</b> <b>Meggyszósz</b> Kcal:418,18;F:19,55;ZS:11 Szh:57,38;Só:3,5;Cuk:7	2dl 8g  60g 160g 50g	<b>Zöldségleves</b>  <b>Paradicsomos húsgombóc</b> Kcal:665,2;F:22,04;Zs:31 Szh:72,35;Só:2,8;Cuk:8	2dl  200g
Uzsonna	<b>Csirkemell sonka</b> <b>Tejes kifli</b> <b>uborka</b> Kcal:157,1;F:7 Zs:7,3;Szh:13,09 Só:0,49	20g 30g 30g	<b>S. párizsi Graham kifli</b> <b>Tv paprika</b> Kcal:181,3;F:7,24; Zs:4,77;Szh:26,3 Só:0,18;	20g 30g 30g	<b>Köleses pogácsa</b> <b>körte</b> Kcal:118,3;F:5; Zs:1,4;Szh:20,5;Só:0,26 Cuk:9	50g 30g	<b>Delma</b> <b>f. kenyér</b> <b>paradicsom banán</b> Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8; Szh:36,66 Só:0,39	10g 50g 30g 30g	<b>Lekváros bukta</b>  Kcal:275,7;F:6,17;Zs:5,38 Szh:45,42;Só:0,42;Cuk:1,2	70g
Összesen tápérték	<b>Kcal:1042;F:37            Zs:47,13;Szh:113,73            Só:2,482;Cuk:22</b>		<b>Kcal:937,7;F:34,66;            Zs:35,56;Szh:116;            Só:2,21;Cuk:17</b>		<b>Kcal:1032,6;F:46,04;            Zs:29,2;Szh:140,12;            Só:4,35;Cuk:21</b>		<b>Kcal:881,38;F:37,18;Zs:26,8;            Szh:119,35;Só:3,936;Cuk:14</b>		<b>Kcal:1132,2;F:33,06;Zs:39,5            Szh:152,68;Só:3,64;Cuk:16,2</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóróciné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

tojás glutén kn dioxik s szulfitek laktóz szezámmag szója

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap

2018. október 08 -2018. október 12.

Iskola

41. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Tojáskrém</b> 🍳 <b>Magvas kenyér</b> 🍞  Kcal:253;F:9,55; Zs:8,73;Szh:32,25; Só:0,42;	10g 60g	<b>Fonott kalács</b> 🍞  Kcal:367;F:8,3; Zs:9,65;Szh:53,2; Só:0,04;Cuk:2	60g	<b>Olasz fv. f. kenyér</b> 🍞 <b>TV paprika</b> Kcal:221,7;F:9,62; Zs:8,02;Szh:26,47; Só:0,57;	20g 60g 30g	<b>Tejes kifli</b> 🍞 <b>Füstölt sajt</b>  Kcal:154;F:5,1; Zs:1,25;Szh:29;Só:0,07	56g 20g	<b>Sajtkrém</b> 🍞 <b>Korpáskenyér</b> 🍞  Kcal:221,6;F:6,94; Zs:5,72;Szh:34,58;;Só:0,5;	10g 60g
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsó leves</b>  <b>Káposztás tészta</b> <b>Alma</b>  Kcal:861,9;F:28,7; Zs:44,3Szh:87; Só:2,44;Cuk:20	3dl  250g 30g	<b>Reszelt leves</b> 🍳  <b>Fasírozott Szemes babfőzelék</b>  <b>f. kenyér</b> 🍞  Kcal:607,76;F:24,18; Zs:31,55;Szh:56,2; Só:3;	3dl  80g 250g 50g	<b>Habart burgonyaleves</b> 🍳  <b>Töltött csirkecomb</b>  <b>Sárgarépás rizs cékla</b>  Kcal:925,62;F:42,68; Zs:31,18;Szh:117,38; Só:4,8;Cuk:7	3dl  80g 250g 30g	<b>Húsleves</b> <b>Tészta</b> 🍳  <b>Főtt sertéshús</b> <b>Tört burgonya</b> 🍳 <b>Meggyszósz</b> 🍳  Kcal:581,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,46;Cuk:6,96	3dl 10g 80g 180g 50g	<b>Zöldségleves</b> 🍳  <b>Paradicsomos húsgombóc</b>  Kcal:771,8;F:25,44; Zs:36,9;Szh:83,35; Só:3,5;Cuk:10	3dl  300g
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirkemell sonka</b> <b>Tejes kifli</b> 🍞 <b>uborka</b>  Kcal:276,1;F:12,41; Zs:11,49;Szh:26,04; Só:0,84	20g 56g 30g	<b>S. párizsi Graham kifli</b> 🍞 <b>Tv paprika</b>  Kcal:258;F:11,76; Zs:6,89;Szh:36,32; Só:0,27;	20g 56g 30g	<b>Köleses pogácsa</b> 🍞 <b>Körte</b>  Kcal:221,1;F:9,8; Zs:2,88;Szh:37,5; Só:0,52;Cuk:9,1	100g 30g	<b>Delma f. kenyér</b> 🍞 <b>paradicsom banán</b>  Kcal:297,8;;F:9,83; Zs:9,09;Szh:42,38; Só:0,47	20g 60g 30g 30g	<b>Lekváros bukta</b> 🍞  Kcal:355,2;F:7,44; Zs:10,38;Szh:50,83; Só:0,48; Cuk:19	100g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<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:48,49;Szh:146,83; Só:3,315;Cuk:2</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:6,96</b>		<b>Kcal:1348,6;F:39,82;Zs:52 Szh:168,54;Só:4,5; Cuk:29</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető




















🍳 tojás 🍞 glutén 🍳 kn dioxik s szulfítok 🍞 laktóz 🍳 szesámmag 🍳 szója

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

Felnőtt

2018. október 08 – 2018. október 12.

41. hét/3

	<b>Hétfő</b>		<b>Kedd</b>		<b>Szerda</b>		<b>Csütörtök</b>		<b>Péntek</b>	
<b>Ebéd</b>	Zöldborsó leves 5dl		Reszelt leves   	5dl	Habart burgonyaleves   	5dl	Húsleves Tészta  	5dl 12g	Zöldségleves 	5dl
	Káposztás tészta   Alma	270g 50g	Fasírozott Szemes babfőzelék    	120g 270g 60g	Töltött csirkecomb  	120g	Főtt sertéshús Tört burgonya  	120g 270g	Paradicsomos húsgombóc	270g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:985,9;F:32; Zs:51,6;Szh:98; Só:4;Cuk:22</b>		<b>Kcal:718,4;F:28,018 Zs:36,35;Szh:66,55 Só:4;Cuk:6,4</b>		<b>Kcal:1040,3;F:48,68 Zs:37,28 Szh:126,38;Só:7,4; Cuk:9</b>		<b>Kcal:712,4;F:32,6;Zs:23,6; Szh:86,8;Só:7,5; Cuk:20</b>		<b>Kcal:1151,2;F:33,88; Zs:57,6 Szh:116,72;Só:4,8;Cuk:10</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető