

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap - Óvoda

2017. január 23-2017. január 27.

4. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	<b>Hamburger Tea</b> 60g 150ml Kcal:263,1;F:11,46; Zs:10,3;Szh:30,4; Só:0,11;Cuk:7	<b>Fonott kalács Tej</b> 60g 2,5dl Kcal:288;F:10,95; Zs:9,65Szh:37,45;Só:0,42 Cuk:20,6	<b>Kópé felv. Magvas kenyér paradicsom kakaó</b> 20g 60g 30g 2dl Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7	<b>Meleg szendvics tea</b> 70g 1,5dl Kcal:216,7; F:6,39;Zs:5,9 Szh:34,15;;Cuk:7	<b>Túrósbatyu limonádé</b> 60g 1,5dl Kcal:182,7;F:6,43;Zs:2,16 Szh:33,95;Só:0,1;Cuk:7					
Ebéd	<b>Babgulyás</b> 2dl <b>Mákos tészta</b> 150g 30g <b>Alma</b> Kcal:647,7;F:23,52, ;Zs:25,7;Szh:80,6 Só:1,5;Cuk:20	<b>Reszelt tésztaleves Székelykáposzta f.kenyér</b> 2dl 150g 60g Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2; Cuk:1	<b>Zöldség leves Tészta</b> 2 dl 8g <b>Sertés rizottó Vegyes vágott Narancs</b> 200g 60g Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só 3,02;	<b>Zöldborsó leves Tészta</b> 2dl 8g <b>Göngyölt hús Hagymás burgonya Savanyú</b> 60g 160g 30g Kcal:584,7;F:24,1;ZS:20,9 Szh:75;Só:1,3;	<b>Gyümölcsleves f.kenyér</b> 2dl 60g <b>Gyros Pirított burgonya Párolt zöldség Majonéz</b> 200g 30g 20g Kcal:662,8;F:25,7;Zs:30,6 Szh:70;Só:2,4;					
Uzsonna	<b>Sajtkrém fehér kenyér</b> 20g 60g 30g <b>Tv paprika</b> Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,88;Szh:27,99; Só:0,43;	<b>Zala felvágott barna kenyér uborka banán</b> 20g 60g 30g 30g Kcal:190,7;F:7,49 Zs.5,52;Szh:26,72 ;Só:0,62	<b>Korpás kifli Multi vitaminos ráma pritaminpaprika</b> 30g 10g 30g Kcal:219,5;F:9,02;Zs:7,3 Szh:27,54;Só:0,02;	<b>Ewa ráma lángolt kolbász fehér kenyér kiwi</b> 10g 20g 60g 20g Kcal:205,7;F:7,25;Zs:7,56; Szh:26,15 Só:0,76	<b>Sósperec Alma</b> 50g 30g Kcal:227,4;F:3,98;Zs:10,65; Szh:27,43;Só:0,56;Cuk:12,4					
Összesen tápérték	<b>Kcal:1091,5;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,04;Cuk:27</b>	<b>Kcal:922,27;F:44,38 Zs:29,87;Szh:115,89 Só:4,24;Cuk:21,6</b>	<b>Kcal:1291,76;F:55,22; Zs:45,93;Szh:160,44; Só 3,46;Cuk:7</b>	<b>Kcal:1007,1;F:37,74Zs:34,36; Szh:135,3;Só:2,06;Cuk:7</b>	<b>Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,41 Szh:131,38;Só:3,06;Cuk:19,</b>					






























Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmiszevezető

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







### Étlap - Iskola

2017. január 23-2017. január 27.

4. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Hamburger</b> 	80g Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,42; Só:0,13;	<b>Fonott kalács</b> 	80g Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Cuk:10	<b>Kópé felv. Magvas kenyér paradicsom</b> 	25g 80g 50g Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;Cuk:7	<b>Meleg szendvics+</b> 	80g Kcal:244,8;F:8,34; Zs:8,61;Szh:32,88;	<b>Túrós batyu</b>   	80g Kcal:193,8;F:8,4; Zs:3;Szh:32,58,; Só:0,2;
<b>Ebéd</b>	<b>Babgulyás</b> 	3dl	<b>Reszelt tésztaleves</b>  	3dl	<b>Zöldségleves Tészta</b>  	3dl 10g	<b>Zöldborsó leves Tészta</b>  	3dl 10g	<b>Gyümölcsleves f.kenyér</b>  	3dl 80g
	<b>Mákos tészta</b>  	220g 50g Kcal:869,3;F:31,4; Zs:35,3;Szh:107; Só:2,2;Cuk:28,48	<b>Székely káposzta</b>  	250g	<b>Sertés rizottó Vegyes vágott Narancs</b>	250g 30g Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;	<b>Göngyölt hús Hagymás burgonya savanyú</b>  	80g 180g 30g Kcal:818;F:32,2; Zs:29,5;Szh:106; Só:2,1;	<b>Gyros Piritott burgonya Párolt zöldség majonéz</b> 	80g 300g 50g Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,6
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtkrém fehér kenyér Tv paprika</b>  	20 g 80g 50g Kcal:234,3;F:10,37; Zs5,58;Szh:34,33; Só:0,52	<b>Zala felv. felvágott barna kenyér banán uborka</b> 	30g 80g 50g 30g Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9	<b>Korpás kifli multivit.ráma pritamin paprika</b> 	60g 10gf 50g Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03	<b>Ewa ráma lángolt kolbász fehér kenyér kiwi</b> 	20g 30g 80g 20g Kcal:2703;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95	<b>Sósperec alma</b> 	100g 50g 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 dioxik s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







### Étlap - Felnőtt

2017. január 23-2017. január 27.

4. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
<b>Ebéd</b>	<b>Babgulyás</b> 	5dl	<b>Reszelt tésztaleves</b>   	5dl	<b>Zöldségleves</b>  	5dl 12g	<b>Zöldborsó leves</b> <b>Tészta</b>  	5dl 12g	<b>Gyümölcsleves</b>  	5dl
	<b>Mákos tészta</b>  	270g 50g	<b>Székely káposzta</b>  	270g	<b>Sertés rizottó</b> <b>Vegyes vágott</b> <b>Narancs</b>	4dl 120g 80g	<b>Göngyölt hús</b> 	120g	<b>Gyros</b> <b>f.kenyér</b> 	120g 80g
	<b>Alma</b>		<b>f.kenyér</b>	50g	<b>Vegyes vágott</b> <b>Narancs</b>		<b>Hagymás burgonya</b> 	270g 50g	<b>Pirított burgonya</b> 	270g 80g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1006,2;F:35,52; Zs:40,5;Szh:123,6 Só:3,2;Cuk:35,5</b>		<b>Kcal:809,5;F:45 Zs:30,2;Szh:89,4 Só:7,4;Cuk:2;</b>		<b>Kcal:1113,3;F:49,35 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:6,92;</b>		<b>Kcal:1021,5;F:37,6;Zs:53,5; Szh:93;Só:2,4;</b>		<b>Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,5 Szh:100;Só:6;</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója