

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha








## Étlap - Óvoda

2017. február 13 - 2017. február 17.

7. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Vajas kenyér 🍞🍞 Trappista sajt 🍷 Tea	60g 20g 150ml Kcal:192,9;F:7,75; Zs:1,04;Szh:37,39; Só:0,4;Cuk:7	Baconos kifli 🍞 Tej 🥛	60g 2dl Kcal:243;F:9,6; Zs:8,7;Szh:31,7;Só:0,3; Cuk:10,6	Sajtos zsemle 🍞🍞 Sonka sörretek tea	30g 20g 30g 2dl Kcal:322,7;F:14,38 Zs:13,47;Szh:33,92 Só:0,02;Cuk:7	Virslis croassan 🍞 Tea	50g 1,5dl Kcal:197,89; F:10,58;Zs:5,95 Szh:26,49;Só:0,15;Cuk:7	Párizsi krém f.kenyér 🍞 paradicsom ivólé	10g 60g 30g 2dl Kcal:197,5;F:10,82; Zs:1,83;Szh:33,41; Só:0,63;
Ebéd	Csirkebecsinált leves  Káposztás tészta 🍝 Müzli szelet	2dl  150 g 30g 30g Kcal:562,1;F:27,35 Zs:15,88;Szh:76,15 Só:2,92;Cuk:7	Paradicsomleves 🍷 f. kenyér 🍞  Lecsós sertésmáj Törtburgonya 🍷 Savanyú	2dl 60g  60g 150g 30g Kcal:522,34;F:15,42 Zs:11,49;Szh:89 Só:2,12; Cuk:7,33	Sütőtök krémleves  Hagymás- tejszínes csirkemell 🍷 Riti-bizi Vegyes vágott	2dl  60g 150g 30g Kcal:579,61;F:27,45 Zs:23;Szh:66,5 Só 4,3;	Karfiol leves  Fasírozott 🍷 Szemes babfőzelék 🍷🍷 f.kenyér 🍞	2dl  60g 200g 60g Kcal:541,7;F:19,26;ZS:25,9 9Szh:56,4;Só:2;Cuk:7	Palóclevés 🍷🍷  Fánk 🍞🍞🍞  Kcal:809,5;F:29,5; Zs:27,4;Szh:103; Só:4,3;Cuk:14	2dl  150g
Uzsonna	Tejes kifli 🍞🍞 Zala fv. Alma	30g 20g 30g Kcal:113,1;F:4,31 Zs:4,84;Szh:13,09; Só:0,51;Cuk:13,39	Löncs felvágott Ewa ráma 🍷 vizes zsemle 🍞 TV paprika	20 g 10 g 30g 30g Kcal:111,9;F:3,9 Zs:5,12;Szh:10,98 ;Só:0,23	Paraszt kolbász Liga ráma 🍷 Tigris kenyér 🍞 alma	10g 10 g 60g 30g Kcal:165,5;F:5,36;Zs:2,8 Szh:28,8;Cuk:29,1;	s.májkrém f.kenyér 🍞 uborka	10g 60 g 30g Kcal:264,5;F:8,19;Zs:4,12; Szh:45,66 Cuk:19	Magvas bagett 🍞🍞 Hella margarin 🍷 Banán	60g 10g 30g Kcal:341,7;F:8,11; Zs:3,92;Szh:67,06; Cuk:3
Összesen tápérték	Kcal:868,1;F:39,41 Zs:21,76;Szh:126,63 Só:3,83;Cuk:20,39		Kcal:877,24;F:28,9 Zs:25,31;Szh:131,68 Só:2,61;Cuk:10,6		Kcal:1067,81;F:47,19; Zs:39,35;Szh:128,7;Só 4,32; Cuk:36,1		Kcal:1004;F:38,03;Zs:36,06; Szh:128,55;Só:2,5;Cuk:33		Kcal:1348,7;F:48,43;Zs:33,15 Szh:203,47;Só:4,93;Cuk:17	

Dr. Orosz János  
házi orvosKórodiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 szója 
  glutén 
  tojás 
  laktóz 
  kn-dioxidok s szulfidok 
  szezámmag 
  mustár

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap - Iskola

2017. február 13 - 2017. február 17.

7. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Vajas kenyér</b> 🍞🍞 80g <b>Trappista sajt</b> 🍷 20g Kcal:227,8;F:12,18; Zs:1,6;Szh:39,86; Só:0,52;		<b>Baconos kifli</b> 🍞 120g Kcal:158,5;F:3; Zs:5,9;Szh:22,6;Só:0,35;Cuk:9,1		<b>Sajtos zsemle</b> 🍞🍞 56g <b>Sonka</b> 20g <b>Sörretek</b> 30g Kcal:262,3;F:9,36; Zs:7,63;Szh:35,36; Só:0,03;		<b>Virslis croassan</b> 🍞 100g Kcal:169,88;F:10,58; Zs:5,95;Szh:26,45;Só:0,15		<b>Párizsi krém f.kenyér</b> 🍞 10g <b>paradicsom</b> 80g 30g Kcal:197,5;F:10,82; Zs:1,83;Szh:33,41; Só:0,63;	
<b>Ebéd</b>	<b>Csirkebecsinált leves</b> 3dl <b>Káposztás tészta</b> 🍝 220g <b>Müzli szelet</b> 30g Kcal:753,4;F:37,1; Zs:21,48;Szh:100,3; Só:3,96;Cuk:10		<b>Paradicsom f.kenyér</b> 🍞 3dl 60g <b>Lecsós sertésmáj Törtburgonya savanyú</b> 80g 250g 30g Kcal:664,94;F:19; Zs:18,39;Szh:104; Só:2,83;		<b>Sütőtökrém leves</b> 3dl 60g <b>Hagymás- tejszínes csirkemell Rizibizi vegyesvágott</b> 300g Kcal:808,69;F:37,95; Zs:34,45;Szh:86; Só:5,9;		<b>Karfiolleves</b> 3dl <b>Fasírozott Szemes babfőzelék f.kenyér</b> 80g 300g 80g Kcal:866,06;F:29; Zs:40,8;Szh:92,8; Só:3;Cuk:4		<b>Palócleves</b> 🍷 3dl <b>Farsangi fánk</b> 🍩🍩🍩 200g Kcal:809,5;F:29,5; Zs:27,4;Szh:103; Só:4,3;Cuk:14	
<b>Uzsonna</b>	<b>Kifli</b> 🍞 56g <b>Zala fv. Alma</b> 20g 30g Kcal:192;F:7,25; Zs:7,41;Szh:23,6; Só:0,94;Cuk:6,39		<b>Löncs felvágott Ewa ráma vizes zsemle TV paprika</b> 30g 20g 56g 50g Kcal:245,8;F:9,1; Zs:7,8;Szh:33,55; Só:0,23		<b>Paraszt kolbász Liga ráma Tigriskenyér alma</b> 20g 10g 80g 30g Kcal:165,5;F:5,36; Zs:2,88;Szh:28,28; Cuk:29,1		<b>s.májkrém f.kenyér uborka</b> 20g 80g 50g Kcal:315,1;F:10,41; Zs:5,94;Szh:51,23; Cuk:19		<b>Magvas bagett Hella margarin Banán</b> 80g 10g 30g Kcal:341,7;F:8,11; Zs:3,92;Szh:67,06; Cuk:3	
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1173,2;F:56,61; Zs:30,49;Szh:163,85 Só:5,42;Cuk:16,39</b>		<b>Kcal:1068,94;F:31,01 Zs:32,09;Szh:160,15 Só:3,41;Cuk:9,1</b>		<b>Kcal:1236,49;F:52,67; Zs:44,96;Szh:149,64;Só:5,93 Cuk:29,1</b>		<b>Kcal:1351;F:49,99;Zs:52,69; Szh:170,48;Só:3,5;Cuk:23</b>		<b>Kcal:1348,7;F:48,43;Zs:33,15 Szh:203,47;Só:4,93;Cuk:17</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKórodiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

🍷szója 🍞glutén 🍷tojás 🍷laktóz 🍷kn-dioxid s szulfidok 🍷szezám 🍷mustár

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap - Felnőtt

2017.február 13 - 2017. február 17.

7. hét/3

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk+

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Csirkebecsinált leves	5dl	Paradicsomleves 🍅	5dl	Sütőtök krémleves	5dl	Karfiol leves	5dl	Palócleves 🍲	5dl
	Káposztás tészta 🍲 Müzli szelet	270g	Lecsós sertés máj törzburgonya 🍲 savanyú	120g 270g 80g	Hagymás- tejszínes csirkemell 🍲 Rizi-bizi Vegyes vágott	300g	Töltött káposzta 🍲 f.kenyér 🍞	120g 270g 40g	Farsangi fánk 🍩	120g 270g 50g
Összesen tápérték	Kcal:963,6;F:49,34; Zs:30,3;Szh:122,48 Só:5,2;Cuk:13		Kcal:851,59;F:23,6 Zs:23,49;Szh:119 Só:4,09;		Kcal:948,84;F:45,1 Zs:41,9;Szh:97;Só:7,4;		Kcal:976,76;F:32,8;Zs:45,98; Szh:105,8;Só:4; Cuk:14		Kcal:952,1;F:35,5;Zs:35,7 Szh:120;Só:4,8;	

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

🌱szója 🍷glutén 🥚tojás 🥛laktóz 🍷kn-dioxidok s szulfidok 🌱szezámmag 🍷mustár