







Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha








Étlap - Óvoda

2017. február 20 - 2017. február 24.

8. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Tojáskrém 🍳 Magvas kenyér  Tea Kcal:255,5;F:8,9; Zs:8,73;Szh:34,65; Só:0,35;Cuk:7	20g 60g 150ml	Fonott kalács 🍞 Tejeskávé ☕ Kcal:344;F:10,55; Zs:9,65;Szh:51,85;Só:0,03;Cuk:17	60g 2dl	Csirke mell sonka f.kenyér 🍞 tv paprika Tea Kcal:249,7;F:9,69 Zs:8,02;Szh:33,47 Só:0,57;Cuk:7	20g 60g 30g 2dl	Kifli 🍩 felvágott tej 🥛 Kcal:204,6; F:8,84;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,046;	30g 20g 2dl	Sajtkrém 🍷 Barna kenyér 🍞 TV paprika citrom tea Kcal:191,3;F:4,85;Zs:3,1 Szh:34,9;Só:0,42;Cuk:7	10g 60g 30g 2dl
Ebéd	Zöldborsó leves Grízes tészta 🍝  Alma Kcal:629,4;F:21,3 Zs:31,1;Szh:66 Só:1,642;Cuk:15	2 dl 150g 30g	Reszelt tésztaleves  Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék 🍆 f.kenyér 🍞 Kcal:412,4;F:16,89 Zs:21,325;Szh:38,27 Só:2; Cuk:3,19	2 dl 60g 150g 60g	Habart burgonyaleves 🍲  f.kenyér Sült csirkecomb sárgarépás rizs befőtt Kcal:664,6;F:31,35 Zs:19,78;Szh:86,15 Só 3,52;Cuk:5	2dl 60g 60g 170g 30g	Húsleves Tészta 🍝 Főtt s.szelet tört burgonya 🍆 meggyszósz 🍷 Kcal:418,18;F:19,54;Zs:11, Szh:57,38;Só:3,5;Cuk:0,2	2dl 8g 60g 200g 30g	Gombaleves Rakott karfiol 🍷 Kcal:665,2;F:22,04;Zs:31,36 Szh:72,36;Só:2,8;Cuk:10	2dl 170g
Uzsonna	Turista fv. Sajtos zsemle 🍞  póréhagyma Kcal:157,1;F:7 Zs:7,3;Szh:13,09; Só:0,49;	20g 30g 30g	Sertés párizsi 🍷 Graham kifli 🍩 Fekete retek Kcal:181,3;F:7,24 Zs:4,77;Szh:26,3 Só:0,18	20g 70g 30g	Köleses pogácsa 🍩  Alma Kcal:118,3;F:5;Zs:1,4 Szh:20,5;Só:0,26;Cuk:9,	40g 50g	Ewa ráma 🍷 f.kenyér 🍞 paradicsom Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8; Szh:36,66;Só:0,39	10g 60 g 30g	vajas kenyér 🍞 uborka müzli szelet Kcal:275,7;F:6,17;Zs:5,38; Szh:45,42;Só:0,42;Cuk:19	50g 30g 27g
Összesen tápérték	Kcal:1042;F:37,2 Zs:47,13;Szh:113,73 Só:2,482;Cuk:22		Kcal:937,7;F:34,68 Zs:35,74;Szh:116,42 Só:2,21;Cuk:20,19		Kcal:1032,6;F:46,04; Zs:29,2;Szh:140,12;Só 4,35; Cuk:21,1		Kcal:881,38;F:37,18;Zs:26,8; Szh:119,35;Só:3,936;Cuk:0,2		Kcal:1132,2;F:33,06;Zs:39,8; Szh:152,68;Só:3,64;Cuk:36	

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 20 - 2017. február 24.

8. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Tojáskrém 🍳 Magvas kenyér 🍞 🍳🍳 Kcal:253;F:9,73; Zs:8,73;Szh:32,88; Só:0,42;	30g 80g	Fonott kalács 🍩 Kcal:367;F:8,3; Zs:9,6;Szh:53,7;Só:0,045;Cuk:20	80g	Csirkemell sonka f.kenyér 🍞 tv paprika Kcal:221,7;F:9,69; Zs:8,02;Szh:26,47; Só:0,57;	30g 80g 30g	Kifli 🍩 kockasajt 🧀 Kcal:154;F:5,1; Zs:1,25;Szh:29;Só:0,07	50g 8g	Sajtkrém 🍳 Barna kenyér 🍞 TV paprika Kcal:221,6;F:6,94; Zs:5,72;Szh:34,35; Só:0,5;	20g 80g 30g
Ebéd	Zöldborsó leves Grízes tészta 🍝 Alma 🍏 Kcall:861,9;F:28,4; Zs:44,3;Szh87; Só:2,44;Cuk:20	3dl 220g 30g	Reszelt tésztaleves 🍝 🍷 Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék 🍷 f.kenyér 🍞 Kcal:607,76;F:24,18; Zs:31,55;Szh:56,55; Só:3;Cuk:6,4	3dl 80g 250g 80g	Habart burgonyaleves 🍷 🍷 f.kenyér 🍞 Sült csirkecomb sárgarépás rizs befőtt Kcal:925,62;F:42,68; Zs:31,18;Szh:117,38; Só:4,8;Cuk:7	3dl 80g 80g 250 50g	Húsleves Tészta 🍝 Főtt s.szelet tört burgonya 🍷 meggyoszósz 🍷 Kcal:582,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,5;Cuk:0,6	3dl 10g 80g 250g 50g	Gombaleves Rakott karfiol 🍷 Kcal:771,8;F:25,44; Zs:36,86;Szh:83,36; Só:3,5;Cuk:10	3dl 250g
Uzsonna	Turistafv. Sajtos zsemle 🍞 🍷 póréhagyma Kcal:276,1;F:12,41; Zs11,49;Szh:26,04; Só:0,84;	30g 60g 50g	Sertés párizsi 🍷 Graham kifli 🍞 fekete retek Kcal:258;F:11,43; Zs:6,89;Szh:36,02; Só:0,27	30g 70g 50g	Köleses pogácsa 🍩 Alma 🍏 Kcal:221,1;F:9,8; Zs:2,88;Szh:37,5; Só:0,52;Cuk:9,1	70g 50g	Ewa ráma 🍷 f.kenyér 🍞 paradicsom Kcal:297,8;F:9,83; Zs:9,09;Szh:42,68; Só:0,47	20g 80g 50g	Vajaskenyér 🍞 uborka 🥒 müzli szelet Kcal:355,2;F:7,44; Zs:10,38;Szh:50,83; Só:5;Cuk:19	80g 50g 27g
Összesen tápérték	Kcal:1391;F:50,54; Zs:64,52;Szh:145,92 Só:3,7;Cuk:20		Kcal:1232,7;F:43,91 Zs:48,04;Szh:146,27 Só:3,315;Cuk:26,4		Kcal:1368,42;F:62,17; Zs:42;Szh:181,35;Só:5,89; Cuk:16,1		Kcal:1034,6;F:40,87;Zs:29,64; Szh:147,88;Só:6,04;Cuk:0,6		Kcal:1348,6;F:39,82;Zs:52,96 Szh:168,54;Só:4,5;Cuk:29	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

🍷szója 🍳glutén 🍳tojás 🍷laktóz 🍷kn-dioxidok s szulfidok 🍷szezámmag 🍷mustár

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. február 20 - 2017. február 24.

8.hét/3

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Diétás étkezést nem biztosítunk!

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldborsó leves	5dl	Reszelt tésztaleves 🍷🍷🍷	5dl	Habart burgonyaleves 🍷 f.kenyér 🍷	5dl 80g	Húsleves Tészta 🍷🍷	5dl 12g	Gombaleves	5dl
	Grízes tészta 🍷 Alma 🍏	270g 60g	Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék 🍷🍷 f.kenyér 🍷	120g 270g 80g	Sült csirkecomb sárgarépás rizs befőtt	120g 270g 50g	Főtt s.szelet törtburgonya 🍷 meggysós 🍷🍷	120g 270g 50g	Rakott karfiol 🍷	270g
Összesen tápérték	Kcal:985,9;F:32; Zs:51,6;Szh:98 Só:3,463;Cuk:22		Kcal:718,4;F:28,08 Zs:36,35;Szh:66,55 Só:4;Cuk:6,4;		Kcal:1040,3;F:48,68 Zs:37,28 Szh:126,38;Só:7,4; Cuk:9		Kcal:712,4;F:32,6;Zs:23,75; Szh:86,8;Só:7,5; Cuk:0,8		Kcal:1151,2;F:33,88;Zs:57,12 Szh:116,72;Só:4,8;Cuk:20	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

🌿szója 🍷glutén 🍷tojás 🍷laktóz 🍷kn-dioxidok s szulfidok 🍷szezámmag 🍷mustár