

























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Óvoda

2018. február 05 - 2018. február 09.

6. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Lángos  Tea	50g 2dl	Kakaós kalács  Tej 	60g 2dl	Korpás kifli  Zala fv. TV paprika Kakaó 	30g 20g 30g 2dl	Hot-dog  Tea	30g 1,5dl	Vizes zsemle  s. párizsi uborka ivólé	30g 20g 30g 2dl
	Kcal:257,1;F:9,55 Zs:6,58;Szh:41,25 Só:0,36;Cuk:7		Kcal:210;F:8,6 Zs:6,25;Szh:28,3 Só:0,15;Cuk:14,1		Kcal:276,78;F:12,45 Zs:8,737,55;Szh:38,16 Só:0,11;Cuk:7		Kcal:234,7; F:11,67;Zs:5,68 Szh:33,15;Só:0,35;Cuk:7		Kcal:280,5;F:6,43;Zs:5,72 Szh:47,21;Só:0,35;Cuk:7	
Ebéd	Húsgombóc leves  Derelye  Alma	2dl 160g 30g	Grízgaluska leves  Fokhagymás sertés szelet Törtburgonya  vegyes vágott	2dl 60g 160g 30g	Zöldségleves  Tészta  Sült csirkecomb Rizi-bizi Szilvabefőtt	2dl 8g 60g 160g 30g	Lebbencsleves  Paradicsomos káposzta  s. pörkölt f. kenyér 	2dl 160g 60g 50g	Csontleves Tészta  Marhapörkölt Tészta  Savanyú uborka	2dl 8g 60g 200g 30g
	Kcal:489,06;F:15,6 Zs:16,5;Szh:69,5 Só:2,42;Cuk:10,9		Kcal:510,89;F:25,42; Zs:17,18;Szh:66,16 Só:3,35;		Kcal:549,3;F:19,04; Zs:29;Szh:52,72 Só:2,5;Cuk:3		Kcal:721,9;F:32,55;Zs:29 Szh:81,15;Só:4,22;Cuk:7,46		Kcal:552,74;F:14,5;Zs:28 Szh:59,35;Só:1,2;Cuk:8	
Uzsonna	Csirkemell sonka Tejes kifli  uborka	20g 30g 30g	Delma Szezámos zsemle  Tv paprika	10g 30g 30g	Sajtkrém  f. kenyér  uborka	10g 50g 30g	Turista fv. f. kenyér  mandarin	20g 50g 30g	Tepertős pogácsa  Narancs	50g 30g
	Kcal:187,8;F:6,97 Zs:5,87;Szh:24,9 Só:0,12		Kcal:207,3;F:6,62; Zs:11,21;Szh:18,54 Só:0,22;		Kcal:271,5;F:4; Zs:12,3;Szh:34,4;Só:0,02		Kcal:171;F:4,76;Zs:4,51; Szh:27,01 Só:0,52		Kcal:207,2;F:7,98;Zs:4,52 Szh:32,38;Só:0,35;Cuk:1,2	
Összesen tápérték	Kcal:933,96;F:32 Zs:28,95;Szh:135,67 Só:2,9;Cuk:17,9		Kcal:928,19;F:40,66; Zs:34,56;Szh:113; Só:3,72;Cuk:14,1		Kcal:1092,18;F:35,87; Zs:48,85;Szh:125,28; Só:2,63;Cuk:10		Kcal:1127,66;F:48,98;Zs:39,27; Szh:141,31;Só:5,09;Cuk:14,46		Kcal:1040,44;F:28,97;Zs:38,5 Szh:138,92;Só:1,9;Cuk:16,2	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
























 tojás  glutén  kn dioxid s szulfidok  laktóz  szezám-mag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha









Étlap - Iskola

2018. február 05 -2018. február 09.

6. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Lángos 	60g Kcal:229,1;F:9,55; Zs:6,58;Szh:34,25; Só:0,36;	Kakaós kalács 	60g Kcal:220;F:3,6; Zs:6,65;Szh:35,2; Só:0,04;Cuk:2	Korpás kifli  Zala fv. TV paprika	56g 20g 30g Kcal:227,2;F:10,62; Zs:6,88;Szh:29,22; Só:0,2;	Hot-dog 	56g Kcal:251,78;F:14,3; Zs:6,48;Szh:32,88;Só:0,03	Vizes zsemle  s. párizsi uborka	56g 20g 30g Kcal:248,4;F:7,22; Zs:8,34;Szh:34,58;;Só:0,42;
Ebéd	Húsgombóc leves  Derelye  Alma	3dl 250g 30g Kcal:693,8;F:21,7; Zs:23,8;Szh:95,8; Só:3,62;Cuk:10,54	Grízgaluska leves  Fokhagymás sertés szelet Törtburgonya  vegyes vágott	3dl 80g 250g 30g Kcal:661,2F:34,32; Zs:24,1;Szh:78,2; Só:4,27;	Zöldségleves  Tészta  Sült csirkecomb Rizi-bizi Szilvabefőtt	3dl 10g 80g 250g 30g Kcal:696,7;F:23,7; Zs:38,6;Szh:64,2; Só:3,77;Cuk:1,7	Lebbencsleves  Paradicsomos káposzta  s. pörkölt f. kenyér 	3dl 180g 80g 50g Kcal:877,74;F:38,68; Zs:35,88;Szh:98,38; Só:5,46;Cuk:6,96	Csontleves  Tészta  Marhapörkölt Tészta  Savanyú uborka	3dl 10g 80g 300g 40g Kcal:680,1;F:18,8; Zs:36,9;Szh:67,35; Só:1,8;Cuk:8
Uzsonna	Csirkemell sonka Tejes kifli  uborka	20g 56g 30g Kcal:295,6;F:10,54; Zs:6,75;Szh:45,2; Só:0,24	Delma Szezámós zsemle  Tv paprika	10g 56g 30g Kcal:342,7;F:11,76; Zs:16,89;Szh:34,32; Só:0,395;	Sajtkrém  f. kenyér  uborka	10g 50g 30g Kcal:271,5;F:4; Zs:12,3;Szh:34,71; Só:0,03	Turista fv. f. kenyér  mandarin	20g 60g 30g Kcal:238,5;;F:6,63; Zs:8,53;Szh:32,38; Só:0,73	Tepertős pogácsa  Narancs	100g 30g Kcal:284,7;F:11,16; Zs:6,69;Szh:42,98; Só:0,48; Cuk:12
Összesen tápérték	Kcal:1218,5;F:41,69; Zs:37,13;Szh:177,92; Só:4,2;Cuk:10,54		Kcal:1223,9;F:49,68; Zs:47,49;Szh:147,83; Só:4,705;Cuk:2		Kcal:1195,4;F:38,32; Zs:57,74;Szh:127,82; Só:4;Cuk:1,7		Kcal:1368,02;F:59,06; Zs:50,89; Szh:163,76;Só:6,22;Cuk:6,96		Kcal:1213,2;F:37,18;Zs:51 Szh:144,99;Só:2,7; Cuk:20	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  laktóz  szesám  szulfidok  laktóz  szesám  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. február 05 – 2018. február 09.

6. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Húsgombóc leves 🍳	5dl	Grízgaluska leves 🍳🍷	5dl	Zöldségleves 🍷 Tészta 🍳	5dl 12g	Lebbencsleves 🍳🍳 🍷	5dl	Csontleves Tészta 🍳🍳	5dl 12g
	Derelye 🍳🍳 Alma	270g 50g	Fokhagymás sertés szelet Törtburgonya 🍷 vegyes vágott	120g 270g 60g	Sült csirkecomb Rizi-bizi Szilvabefőtt	120g 270g 30g	Paradicsomos káposzta 🍳 s. pörkölt f. kenyér 🍳	270g 120g 50g	Marhapörkölt Tészta 🍳🍳 Savanyú uborka	120g 270g 40g
Összesen tápérték	Kcal:823,8;F:25,3; Zs:28,2;Szh:117; Só:4;Cuk:19,89		Kcal:837,53;F:41,94 Zs:32,7;Szh:98,32 Só:6,6;Cuk:8,45		Kcal:921,7;F:32,2 Zs:53,2 Szh:78,4;Só:7,4; Cuk:2		Kcal:1180,3;F:51,4;Zs:51,6; Szh:130,4;Só:6,5;		Kcal:997;F:25,2;Zs:52,6 Szh:103,8;Só:4;Cuk:10	

Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető