







































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018. február 12 - 2018. február 16.

7. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Vajas kenyér   Trap.sajt  Tej	50g 10g 2dl Kcal:257,1;F:9,55 Zs:6,58;Szh:41,25 Só:0,36;Cuk:7	Baconos kifli  Tej 	50g 2dl Kcal:210;F:8,6 Zs:6,25;Szh:28,3 Só:0,15;Cuk:14,1	Sajtos zsemle   Gépsonka TV paprika Kakaó 	30g 20g 30g 2dl Kcal:276,78;F:12,45 Zs:8,737,55;Szh:38,16 Só:0,11;Cuk:7	Virslis croissant  Tea	30g 1,5dl Kcal:234,7; F:11,67;Zs:5,68 Szh:33,15;Só:0,35;Cuk:7	Vizes zsemle  s. párizsi uborka ivólé	30g 20g 30g 2dl Kcal:280,5;F:6,43;Zs:5,72 Szh:47,21;Só:0,35;Cuk:7
Ebéd	Lencseleves Dejós tészta   Alma	2dl 160g 30g Kcal:489,06;F:15,6 Zs:16,5;Szh:69,5 Só:2,42;Cuk:10,9	Karfiollevés Szemes babfőzelék   s. pörkölt f. kenyér 	2dl 160g 60g 50g Kcal:510,89;F:25,42; Zs:17,18;Szh:66,16 Só:3,35;	Paradicsomlevés  Lecsós sertésmáj Törtburgonya  Vegyes vágott	2dl 60g 160g 30g Kcal:549,3;F:19,04; Zs:29;Szh:52,72 Só:2,5;Cuk:3	Tarhonyaleves    Hagymás-tejszínes csirkemell  Rizi-bizi Mandarin	2dl 60g 160g 50g Kcal:721,9;F:32,55;ZS:29 Szh:81,15;Só:4,22;Cuk:7,46	Palócleves   Fánk    Gyümölcsíz	2dl 200g 30g Kcal:552,74;F:14,5;Zs:28 Szh:59,35;Só:1,2;Cuk:8
Uzsonna	Tejes kifli   Zala fv. uborka	30g 20g 30g Kcal:187,8;F:6,97 Zs:5,87;Szh:24,9 Só:0,12	Löncs fv. Vizes zsemle  Tv paprika	20g 30g 30g Kcal:207,3;F:6,62; Zs:11,21;Szh:18,54 Só:0,22;	Paraszt kolbász Tigris kenyér  Alma	10g 50g 30g Kcal:271,5;F:4; Zs:12,3;Szh:34,4;Só:0,02	s. májkrém f. kenyér  uborka	20g 50g 30g Kcal:171;F:4,76;Zs:4,51; Szh:27,01 Só:0,52	Magvas bagett  Delma light Pritamin paprika banán	50g 10g 30g 30g 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 orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
 tojás  glutén  kén dioxidok s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha




Étlap - Iskola

2018. február 12 -2018. február 16.

7. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Vajas kenyér Trap.sajt	60g 10g	Baconos kifli	60g	Sajtos zsemle Gépsonka TV paprika	56g 20g 30g	Virslis croissant	56g	Vizes zsemle s. párizsi uborka	56g 20g 30g
	Kcal:229,1;F:9,55; Zs:6,58;Szh:34,25; Só:0,36;		Kcal:220;F:3,6; Zs:6,65;Szh:35,2; Só:0,04;Cuk:2		Kcal:227,2;F:10,62; Zs:6,88;Szh:29,22; Só:0,2;		Kcal:251,78;F:14,3; Zs:6,48;Szh:32,88;Só:0,03		Kcal:248,4;F:7,22; Zs:8,34;Szh:34,58;;Só:0,42;	
Ebéd	Lencseleves Dejós tészta Alma	3dl 250g 30g	Karfiollevés Szemes babfőzelék s. pörkölt f. kenyér	3dl 250g 80g 50g	Paradicsomlevés Lecsós sertésmáj Törtburgonya Vegyes vágott	3dl 80g 250g 30g	Tarhonyaleves Hagymás-tejszínes csirkemell Rizi-bizi Mandarin	3dl 80 180g 50g	Palócleves Fánk Gyümölcsíz	3dl 300g 40g
	Kcal:693,8;F:21,7; Zs:23,8;Szh:95,8; Só:3,62;Cuk:10,54		Kcal:661,2F:34,32; Zs:24,1;Szh:78,2; Só:4,27;		Kcal:696,7;F:23,7; Zs:38,6;Szh:64,2; Só:3,77;Cuk:1,7		Kcal:877,74;F:38,68; Zs:35,88;Szh:98,38; Só:5,46;Cuk:6,96		Kcal:680,1;F:18,8; Zs:36,9;Szh:67,35; Só:1,8;Cuk:8	
Üzsonna	Tejes kifli Zala fv. uborka	56g 20g 30g	Löncs fv. Vizes zsemle Tv paprika	20g 56g 30g	Paraszt kolbász Tigris kenyér Alma	10g 50g 30g	s. májkrém f. kenyér uborka	20g 60g 30g	Magvas bagett Delma light Pritamin paprika banán	100g 10g 30g 50g
	Kcal:295,6;F:10,54; Zs:6,75;Szh:45,2; Só:0,24		Kcal:342,7;F:11,76; Zs:16,89;Szh:34,32; Só:0,395;		Kcal:271,5;F:4; Zs:12,3;Szh:34,71; Só:0,03		Kcal:238,5;;F:6,63; Zs:8,53;Szh:32,38; Só:0,73		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











 tojas
  glutén
  laktóz
  szén-dioxid s szulfidok
  laktóz
  szezámmag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2018. február 12 – 2018. február 16.

7. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Lencseleves Dejós tészta  Alma	5dl 270g 50g	Karfiolleves Szemes babfőzelék s. pörkölt f. kenyér 	5dl 270g 120g 60g	Paradicsomleves  Lecsós sertésmáj Törtburgonya  Vegetárius vágott	5dl 120g 270g 30g	Tarhonyaleves   Hagymás-tejszínes csirkemell  Rizi-bizi Mandarin	5dl 120g 270g 50g	Palócleves  Fánk  Gyümölcsíz 	5dl 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 orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető