



































# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha






## Étlap - Óvoda

2018. február 19 - 2018. február 23.

8. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai óvoda</b>	<b>Tojáskrém</b>  <b>Magvas kenyér</b>  <b>Tea</b>	10g 50g 2dl	<b>Fonott kalács</b>  <b>Tej</b> 	60g 2dl	<b>Csirkeemell sonka</b> <b>f. kenyér</b>  <b>TV paprika</b> <b>Kakaó</b> 	20g 50g 30g 2dl	<b>Tejes kifli</b>   <b>Olasz fv.</b> <b>Tejeskávé</b> 	30g 20g 1,5dl	<b>Sajtkrém</b>  <b>Korpáskenyér</b>  <b>Pritamin paprika tea</b>	10g 50g 30g 2dl
	Kcal:255,5;F:8,9 Zs:8,73;Szh:34,65 Só:0,36;Cuk:7		Kcal:344;F:10,55 Zs:9,65;Szh:51,85 Só:0,03;Cuk:17		Kcal:249,7;F:9,69 Zs:8,02;Szh:33,47 Só:0,57;Cuk:7		Kcal:204,6; F:8,87;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,046;Cuk:7		Kcal:191,3;F:4,85;Zs:3,1 Szh:34,9;Só:0,42;Cuk:7	
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsó leves</b>  <b>Nudli</b>  <b>Alma</b>	2dl  160g 30g	<b>Reszelt leves</b>   <b>Sertéspörkölt</b> <b>Tökfőzelék</b>   <b>f. kenyér</b> 	2dl  60g 160g 50g	<b>Habart burgonyaleves</b>   <b>Töltött csirkecomb</b>  <b>Sárgarépas rizs cékla</b>	2dl  60g 160g 30g	<b>Húsleves</b> <b>Tészta</b>    <b>Főtt sertéshús</b> <b>Tört burgonya</b>  <b>Meggyaszósz</b>  	2dl 8g  60g 160g 50g	<b>Zöldségleves</b>   <b>Rakott kelkáposzta</b> 	2dl  200g
	Kcal:629,4;F:21,3 Zs:31,1;Szh:66 Só:1,642;Cuk:15		Kcal:412,4;F:16,89; Zs:21,32;Szh:38,27 Só:2;		Kcal:664,6;F:31,5; Zs:19,78;Szh:86,15 Só:3,52;Cuk:5		Kcal:418,18;F:19,55;ZS:11 Szh:57,38;Só:3,5;Cuk:7		Kcal:665,2;F:22,04;Zs:31 Szh:72,35;Só:2,8;Cuk:8	
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirkeemell sonka</b> <b>Tejes kifli</b>   <b>uborka</b>	20g 30g 30g	<b>S. párizsi</b> <b>Graham kifli</b>  <b>Tv paprika</b>	20g 30g 30g	<b>Köleses pogácsa</b>  <b>mandarin</b>	50g 30g	<b>Delma</b>  <b>f. kenyér</b>  <b>paradicsom</b> <b>banán</b>	10g 50g 30g 30g	<b>Lekváros</b> <b>bukta</b>   <b>Narancs</b>	70g 30g
	Kcal:157,1;F:7 Zs:7,3;Szh:13,09 Só:0,49		Kcal:181,3;F:7,24; Zs:4,77;Szh:26,3 Só:0,18;		Kcal:118,3;F:5; Zs:1,4;Szh:20,5;Só:0,26 Cuk:9		Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8; Szh:36,66 Só:0,39		Kcal:275,7;F:6,17;Zs:5,38 Szh:45,42;Só:0,42;Cuk:1,2	
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1042;F:37</b> <b>Zs:47,13;Szh:113,73</b> <b>Só:2,482;Cuk:22</b>		<b>Kcal:937,7;F:34,66;</b> <b>Zs:35,56;Szh:116;</b> <b>Só:2,21;Cuk:17</b>		<b>Kcal:1032,6;F:46,04;</b> <b>Zs:29,2;Szh:140,12;</b> <b>Só:4,35;Cuk:21</b>		<b>Kcal:881,38;F:37,18;Zs:26,8;</b> <b>Szh:119,35;Só:3,936;Cuk:14</b>		<b>Kcal:1132,2;F:33,06;Zs:39,5</b> <b>Szh:152,68;Só:3,64;Cuk:16,2</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kén dioxidok s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap - Iskola

2018. február 19 -2018. február 23.

8. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Tojáskrém</b> 🍳 <b>Magvas kenyér</b> 🍞  Kcal:253;F:9,55; Zs:8,73;Szh:32,25; Só:0,42;	10g 60g	<b>Fonott kalács</b> 🍞  Kcal:367;F:8,3; Zs:9,65;Szh:53,2; Só:0,04;Cuk:2	60g	<b>Csirkemell sonka</b> <b>f. kenyér</b> 🍞 <b>TV paprika</b> Kcal:221,7;F:9,62; Zs:8,02;Szh:26,47; Só:0,57;	20g 60g 30g	<b>Tejes kifli</b> 🍞 <b>Olasz fv.</b>  Kcal:154;F:5,1; Zs:1,25;Szh:29;Só:0,07	56g 20g	<b>Sajtkrém</b> 🍞 <b>Korpáskenyér</b> 🍞  Kcal:221,6;F:6,94; Zs:5,72;Szh:34,58;;Só:0,5;	10g 60g
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsó leves</b>  <b>Nudli</b> 🍝 <b>Alma</b> 🍏  Kcal:861,9;F:28,7; Zs:44,3Szh:87; Só:2,44;Cuk:20	3dl  250g 30g	<b>Reszelt</b> <b>leves</b> 🍲  <b>Sertéspörkölt</b> <b>Tökfőzelék</b> 🍲 <b>f. kenyér</b> 🍞  Kcal:607,76;F:24,18; Zs:31,55;Szh:56,2; Só:3;	3dl  80g 250g 50g	<b>Habart</b> <b>burgonyaleves</b> 🍲  <b>Töltött</b> <b>csirkecomb</b> 🍲 <b>Sárgarépás rizs</b> <b>cékla</b>  Kcal:925,62;F:42,68; Zs:31,18;Szh:117,38; Só:4,8;Cuk:7	3dl  80g  250g 30g	<b>Húsleves</b> <b>Tészta</b> 🍝  <b>Főtt sertéshús</b> <b>Tört burgonya</b> 🍲 <b>Meggyszósz</b> 🍲  Kcal:581,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,46;Cuk:6,96	3dl 10g  80g 180g  50g	<b>Zöldségleves</b> 🍲  <b>Rakott</b> <b>kelkáposzta</b> 🍲  Kcal:771,8;F:25,44; Zs:36,9;Szh:83,35; Só:3,5;Cuk:10	3dl   300g
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirkemell sonka</b> <b>Tejes kifli</b> 🍞 <b>uborka</b>  Kcal:276,1;F:12,41; Zs:11,49;Szh:26,04; Só:0,84	20g 56g 30g	<b>S. párizsi</b> <b>Graham kifli</b> 🍞 <b>Tv paprika</b>  Kcal:258;F:11,76; Zs:6,89;Szh:36,32; Só:0,27;	20g 56g 30g	<b>Köleses pogácsa</b> 🍞 <b>mandarin</b>  Kcal:221,1;F:9,8; Zs:2,88;Szh:37,5; Só:0,52;Cuk:9,1	100g 30g	<b>Delma</b> 🍌 <b>f. kenyér</b> 🍞 <b>paradicsom</b> <b>banán</b> Kcal:297,8;F:9,83; Zs:9,09;Szh:42,38; Só:0,47	20g 60g 30g 30g	<b>Lekváros bukta</b> 🍞 <b>Narancs</b>  Kcal:355,2;F:7,44; Zs:10,38;Szh:50,83; Só:0,48; Cuk:19	100g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1391;F:50,54; Zs:64,52;Szh:145,92; Só:3,7;Cuk:20</b>		<b>Kcal:1232,7;F:43,91; Zs:48,49;Szh:146,83; Só:3,315;Cuk:2</b>		<b>Kcal:1368,42;F:62,17; Zs:42;Szh:181,35; Só:5,89;Cuk:16,1</b>		<b>Kcal:1034,6;F:40,87; Zs:29,64; Szh:147,88;Só:6,04;Cuk:6,96</b>		<b>Kcal:1348,6;F:39,82;Zs:52 Szh:168,54;Só:4,5; Cuk:29</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető



















🍳 tojás 🍞 glutén 🍲 kén dioxidok s szulfidok 🍌 laktóz 🍌 szezámmag 🍌 szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap - Felnőtt

2018. február 19 – 2018. február 23.

8. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldborsó leves  Nudli  Alma	5dl  270g 50g	Reszelt leves     Sertéspörkölt Tökfőzelék   f. kenyér 	5dl  120g 270g 60g	Habart burgonyaleves     Töltött csirkecomb  Sárgarépas cékla	5dl  120g 270g 30g	Húsleves Tészta    Főtt sertéshús Tört burgonya  Meggyszósz  	5dl 12g  120g 270g 50g	Zöldségleves   Rakott kelkáposzta 	5dl  270g
Összesen tápérték	Kcal:985,9;F:32; Zs:51,6;Szh:98; Só:4;Cuk:22		Kcal:718,4;F:28,018 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:23,6; Szh:86,8;Só:7,5; Cuk:20		Kcal:1151,2;F:33,88; Zs:57,6 Szh:116,72;Só:4,8;Cuk:10	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető