

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap - Óvoda

2017. február 06-2017. február 10.

6. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	<b>Bundás kenyér</b> <b>Tea</b> Kcal:257,1;F:9,55; Zs:6,58;Szh:41,25; Só:0,36;Cuk:7	50g 150ml	<b>Kakaós kalács</b> <b>Tej</b> Kcal:210;F:8,6; Zs:6,25;Szh:28,3;Só:0,15;Cuk:14,1	60g 2dl	<b>Korpás kifli</b> <b>Kenőmájas TV paprika</b> <b>Kakaó</b> Kcal:276,78;F:12,88 Zs:7,55;Szh:38,16 Só:0,11;	35g 20g 30g 2dl	<b>Hot-dog</b> <b>Tea</b> Kcal:234,7; F:11,67;Zs:5,68 Szh:33,15;Só:0,35;Cuk:7	70g 1,5 dl	<b>Fánk</b> <b>Tea</b> Kcal:280,5;F:6,49;Zs:5,72 Szh:47,21;Só:0,35;Cuk:19	60g 2 dl
Ebéd	<b>Húsgombóc leves</b> <b>Derelye</b> <b>Alma</b> Kcal:489,06;F:15,6 Zs:16,5;Szh:69,5 Só:2,42;Cuk:10,9	2 dl  150g 30g	<b>Grízgaluska leves</b> <b>Fokhagymás sertés szelet</b> <b>Hagymás Burgonya</b> <b>Vegyes vágott</b> Kcal:510,89;F:25,42 Zs:17,18;Szh:66,16 Só:3,35; Cuk:5,27	2 dl  60g 150g 30g	<b>Zöldség leves</b> <b>Tészta</b> <b>Bácskai rizses hús</b> <b>Cékla</b> <b>Mandarin</b> Kcal:549,3;F:19,04 Zs:29;Szh:52,72 Só 2,5;Cuk:1	2 dl 8g  200g 30g 30g	<b>Lebbencsleves</b> <b>Paradicsomos káposzta s.pörkölt f.kenyér</b> <b>Almás rétes</b> Kcal:721,96;F:32,55;Zs.29, Szh:81,15;Só:4,22;	2 dl  200g 60g 60g 50g	<b>Csontleves</b> <b>Tészta</b> <b>Marha pörkölt</b> <b>Tészta</b> <b>Téli vitamin saláta</b> Kcal:552,74;F:14,5;Zs:28,3 Szh:59,35;Só:1,2;Cuk:8	2 dl 8g  60g 200g 30g
Uzsonna	<b>Csirkemell sonka</b> <b>Tejes kifli</b> Kcal:187,8;F:6,97 Zs:5,875;Szh:24,9; Só:0,12;	20g 30g	<b>Liga ráma</b> <b>Szezámragos zsemle</b> <b>TV paprika</b> Kcal:207,3;F:6,62 Zs.11,21;Szh:18,54 Só:0,22	10g 30g  30g	<b>Sajtkrém kenyér</b> <b>uborka</b> Kcal:271,5;F:4;Zs:12,3 Szh:34,4;Cuk:11,1;	10g 50g 30g	<b>Turista fv. f.kenyér</b> <b>kiwi</b> Kcal:171;F:4,76;Zs:4,51; Szh:27,01;Só:0,52	20g 60 g 30g	<b>Tepertős pogácsa</b> <b>Narancs</b> Kcal:207,2;F:7,98;Zs:4,52; Szh:32,38;Só:0,35;	50g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:933,96;F:32, Zs:28,95;Szh:135,67 Só:2,82;Cuk:17,9</b>		<b>Kcal:928,19;F:40,66 Zs:34,56;Szh:113 Só:3,74;Cuk:19,37</b>		<b>Kcal:1092,18;F:35,87; Zs:48,85;Szh:125,28; Só 2,61;Cuk:12,1</b>		<b>Kcal:1127,66;F:48,98;Zs:39,27 Szh:141,31;Só:5,09;Cuk:7</b>		<b>Kcal:1040,44;F:28,97;Zs:38,5 Szh:138,92;Só:1,9;Cuk:27</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Diétás étkezést nem biztosítunk!

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap- Iskola

2017. február 06-2017. február 10.

6. hét/2.

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Bundás kenyér</b> 🍞🍞 Kcal:229,1;F:9,55; Zs:6,58;Szh:34,25; Só:0,36;	80g	<b>Kakaós kalács</b> 🍞  Kcal:220;F:3,6; Zs:6,5;Szh:35,2;Só:0,3 Cuk:7	70g	<b>Korpás kifli kenőmájás</b> Kcal:227,2;F:10,62; Zs:6,88;Szh:29,22; Só:0,2;	70g 20g	<b>Hot-dog</b> 🍔  Kcal:251,78;F:14,3; Zs:6,48;Szh:32,5;Só:0,03	80g	<b>Szendvics</b> 🍞  Kcal:248,4;F:7,22; Zs:8,34;Szh:34,66; Só:0,42;	80g 10g
<b>Ebéd</b>	<b>Húsgombóc leves</b> 🍲 <b>Derelye</b> 🍌 <b>Alma</b>	3dl 220g 30g	<b>Grízgaluska leves</b> 🍲 <b>Fokhagymás s.szelet</b> <b>Hagymás burgonya</b> 🍷 <b>Vegyes vágott</b>	3dl 80g 250g 30g	<b>Zöldség leves</b> 🍲 <b>Tészta</b> 🍝 <b>Bácskai rizses hús</b> <b>Cékla mandarin</b>	3 dl 10g 280g 30g 30g	<b>Lebbencsleves+</b> 🍲🍌🍷  <b>Paradicsomos káposzta</b> 🍲 <b>s.pörkölt f.kenyér</b> 🍞 <b>Almás rétes</b> 🥧	3dl 220g 80g 80g 50g	<b>Csontleves Tészta</b> 🍲🍞 <b>Marha pörkölt Tészta</b> 🍲🍞 <b>Téli vitamin saláta</b>	3dl 10g 80g 300g 30g
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirke mell sonka</b> <b>Tejes kifli</b> 🍞🍞	20g 50g	<b>Liga ráma</b> 🍌 <b>Szezám magos zsemle</b> 🍞 <b>TV paprika</b>	20g 56g 50g	<b>Sajtkrém kenyér</b> 🍞 <b>uborka</b>	10g 80g 30g	<b>Turista fv. f.kenyér</b> 🍞 <b>kiwi</b>	20g 80g 50g	<b>Tepertős pogácsa</b> 🍞 <b>Narancs</b>	100g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1218,5;F:41,69; Zs:37,13;Szh:177,92 Só:4,2;Cuk10,54</b>		<b>Kcal:1223,9;F:49,68 Zs:47,49;Szh:147,83 Só:5,29;Cuk:11,28</b>		<b>Kcal:1195,4;F:38,32; Zs:57,74;Szh:127,82; Só:3,97;Cuk:12,8</b>		<b>Kcal:1368,02;F:59,06;Zs:50,89; Szh:163,76;Só:6,22;Cuk:7</b>		<b>Kcal:1213,2;F:37,18;Zs:51,93 Szh:144,99;Só:2,7;Cuk:8</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető
















 szója  glutén  tojás  laktóz  kn-dioxid s szulfidok  szezám mag  mustár

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

2017. február 06-2017. február 10.

### Étlap - Felnőtt

6. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Húsgombóc leves 	5 dl	Grízgaluska leves 	5 dl	Zöldség leves  Tészta 	5 dl 12g	Lebbencsleves   	5 dl	Csontleves Tészta 	5dl 80g
	Derelye  Alma	270g 50g	Fokhagymás sertés szelet Hagymás burgonya 	120g 270g	Bácskai rizses hús Cékla mandarin	300g 50g 50g	Paradicsomos káposzta  s.pörkölt f.kenyér  Almás rétes  	270g 120g 80g 60g	Marha pörkölt Tészta  Téli vitamin saláta	120g 300g 80g
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:6,5;Cuk:8,45;		Kcal:921,7;F:32,2 Zs:53,2;Szh:78,4;Só:7,4; Cuk:2		Kcal:1180,3;F:51,54;Zs:51,6; Szh:130,4;Só:6,5;		Kcal:997;F:25,2;Zs:52,6 Szh:103,8;Só:2;Cuk:10	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető