


































**Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha****Étlap**

Óvoda

2018.január 22 - 2018. január 26.

4. hét/1

	<b>Hétfő</b>		<b>Kedd</b>		<b>Szerda</b>		<b>Csütörtök</b>		<b>Péntek</b>	
<b>Tízórai óvoda</b>	Sajtkrém  f.kenyér  TV paprika Tea Kcal:263,1;F:11,46 Zs:10,3;Szh:30,4 Só:0,11;Cuk:7	20g 50g 30g 2dl	Fonott kalács  Tej 	60g 2dl	Olasz fv. Magvas kenyér  Paradicsom Kakaó 	20g 50g 30g 2dl	Meleg szendvics  Tea	30g 1,5dl	Szezám. Zsemle   Ausztria fv Limonádé	30g 20g 2dl
<b>Ebéd</b>	Babgulyás f. kenyér   Burgonyás tészta    Alma	2dl 50g  160g 30g	Zöldségleves   Székelykáposzta   f. kenyér 	2dl  160g 50g	Reszelt leves    Sertésrizottó Vegyes vágott Narancs	2dl  160g 30g 30g	Sütőtök krémleves   Göngyölt hús  Hagymás burgonya   Savanyú	2dl  60g 160g 50g	Zöldborsó leves  Bakonyi ragu csirkehúsból  Tészta   Mandarin	2dl  60g 200g 30g
<b>Uzsonna</b>	Lekváros bukta   Kiwi	70g  30g	Zala fv. Korpás kenyér  Uborka banán	20g 50g 30g	Korpás kifli  Delma  Pritaminpaprika	30g 10g 30g	Sertés májkrém f. kenyér  póréahagyma	10g 50g 30g	Kifli  Kockasajt  alma	30g 8g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1091,7;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,751,89;Cuk:16,1</b>		<b>Kcal:922,27;F:44,38; Zs:29,87;Szh:115,89; Só:4,56;Cuk:30,6</b>		<b>Kcal:1291,76F:55,22; Zs:45,93;Szh:160,44; Só:3,39;Cuk:7</b>		<b>Kcal:1007,1;F:37,74;Zs:34,43; Szh:135,3;Só:2,92;Cuk:14,46</b>		<b>Kcal:1072,9;F:36,11;Zs:43,2; Szh:131,38;Só:3,25;Cuk:13,2</b>	

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap

Iskola

2018. január 22 -2018. január 26.

4. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	Sajtkrém 🍷 f.kenyér 🍞 TV paprika Kcal:259,6;F:12; Zs:11,7;Szh:23,7; Só:0,13;	20g 60g 30g	Fonott kalács 🍞  Kcal:188;F:4,15; Zs:6,65;Szh:26,85; Só:0,04;	60g	Olasz fv. Magvas kenyér 🍞 Paradicsom Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,7; Só:0,5;	60g 60g 30g	Meleg szendvics 🍞  Kcal:244,8;F:8,6; Zs:8,61;Szh:32,88;Só:0,5	56g	Szesám-m. Zsemle 🍞🌰 Ausztia fv  Kcal:193,8;F:8,4; Zs:3;Szh:32,58;;Só:0,2;	56g 20g
<b>Ebéd</b>	Babgulyás f. kenyér 🍞  Burgonyás tészta 🍞🍷 Alma	3dl 60g  250g 30g	Zöldségleves 🍷  Székelykáposzta 🍷 f. kenyér 🍞  Kcal:697,6;F:38,3; Zs:25,3;Szh:79,2; Só:4,27;	3dl  250g 60g	Reszelt leves 🍷  Sertésrizottó Vegyes vágott Narancs  Kcal:979,8;F:43,85; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;Cuk:20	3dl  250g 30g 40g	Sütőtök krémleves 🍷  Göngyölt hús 🍷 Hagymás burgonya 🍷 Savanyú  Kcal:818;F:32,2; Zs:29,6;Szh:106; Só:3,1;Cuk:6,96	3dl  80g 180g 50g	Zöldborsó leves  Bakonyi ragu csirkehúsból 🍷 Tészta 🍞 Mandarin Kcal:925,9;F:34,4; Zs:46,3;Szh:77; Só:3,2;Cuk:13	3dl  80g 300g 40g
<b>Uzsonna</b>	Lekváros bukta 🍞 Kiwi	70g  30g	Zala fv. Korpás kenyér 🍞 Uborka banán Kcal:248,4;F:10,04; Zs:8,04;Szh:32,32; Só:0,9;	20g 60g 30g 30g	Korpás kifli 🍞 Delma 🍷 Pritaminpaprika  Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03	56g 10g 30g	Sertés májkrém f. kenyér 🍞 póréhagyma  Kcal:202,6;F:9,63; Zs:11,1;Szh:31,38; Só:0,95	10g 60g 30g	Kifli 🍞 Kockasajt 🍷 alma	56g 8g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58;Szh:164,75; Só:2,85;Cuk:12</b>		<b>Kcal:1134;F:52,39; Zs:39,99;Szh:138,37; Só:5,21;</b>		<b>Kcal:1495,4;F:64,49; Zs:59,88;Szh:170,84; Só:4,65;Cuk:20</b>		<b>Kcal:1333,1;F:50,17;Zs:49,21; Szh:170,26;Só:4,55;Cuk:6,96</b>		<b>Kcal:1419,1;F:47,95;Zs:62 Szh:146,71;Só:4,19; Cuk:25</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

**Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha****Étlap**

Felnőtt

2018. január 22 – 2018. január 26.

4. hét/3

	<b>Hétfő</b>		<b>Kedd</b>		<b>Szerda</b>		<b>Csütörtök</b>		<b>Péntek</b>	
<b>Ebéd</b>	Babgulyás f. kenyér 🍞	5dl 60g	Zöldségleves 🍷	5dl	Reszelt leves 🍞🍞 🍷	5dl	Sütőtök krémleves 🍷	5dl	Zöldborsó leves	5dl
	Burgonyás tészta 🍞🍞🍷 Alma	270g 50g	Székelykáposzta 🍷 f. kenyér 🍞	270g 60g	Sertésrizottó Vegyes vágott Narancs	270g 30g 50g	Göngyölt hús 🍞 Hagymás burgonya 🍷 Savanyú	120g 270g 30g	Bakonyi ragu csirkehúsból 🍷 Tészta 🍞🍞 Mandarin	120g 270g 40g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:1006,2;F:35,52; Zs:40,5;Szh:123,7; Só:3,2;Cuk:20</b>		<b>Kcal:809,5;F:45 Zs:30,2;Szh:89,7 Só:6,6;</b>		<b>Kcal:1113,3;F:49,04 Zs:53,98 Szh:108,15;Só:6,92; Cuk:15</b>		<b>Kcal:1021,5;F:37,4;Zs:53,6; Szh:93;Só:2,4;</b>		<b>Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,6 Szh:100;Só:6;Cuk:18</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető