


## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap - Óvoda

2017. június 06 - 2017. június 09.

23. hét/1

|                   | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek  |   |
|-------------------|---|---|--|--|---|---|
| Tízórai óvoda     |   | <b>Fonott kalács</b> 🍩<br><b>Tejeskávé</b> ☕<br><br>Kcal:344;F:10,55;<br>Zs:9,65;Szh:51,85;Só:0,03;Cuk:17   | <b>Burgonyás pogácsa</b> 🍞<br><b>Kakaó</b> 🍫<br><br>Kcal:249,7;F:9,69<br>Zs:8,02;Szh:33,47<br>Só:0,57;Cuk:7  | <b>Sajtos-hagymás szendvics</b> 🍞<br><b>Tea</b> ☕<br><br>Kcal:204,6; F:8,84;Zs:6,87<br>Szh:25,22;Só:0,046;   | <b>Sonka</b><br><b>Korpás kenyér</b><br><b>Uborka</b><br><b>tej</b> 🥛<br><br>Kcal:191,3;F:4,85;Zs:3,1<br>Szh:34,9;Só:0,42;Cuk:7               | 20g<br>60g<br>30g<br>2dl  |
| Ebéd              |  | <b>Zöldségleves</b><br><b>Tészta</b> 🍝<br><br><b>Burgonyás tészta</b> 🍝<br><b>Alma</b><br><br>Kcal:412,4;F:16,89<br>Zs:21,325;Szh:38,27<br>Só:2; Cuk:3,19 | <b>Csontleves</b><br><b>Tészta</b> 🍝<br><br><b>Lecsós csirkemáj</b><br><b>Petrezselymes rizs</b><br><b>Fejes saláta</b><br>Kcal:664,6;F:31,35<br>Zs:19,78;Szh:86,15<br>Só 3,52;Cuk:5 | <b>Tarhonyaleves</b> 🍲<br><br><b>Szemes babfőzelék</b> 🍲<br><b>Fasírozott f. kenyér</b> 🍞<br><br>Kcal:418,18;F:19,54;Zs:11,1<br>Szh:57,38;Só:3,5;Cuk:0,2 | <b>Grízgaluska leves</b> 🍲<br><br><b>Zúzapörkölt Tészta</b> 🍝<br><b>Savanyú</b><br><br>Kcal:665,2;F:22,04;Zs:31,36<br>Szh:72,36;Só:2,8;Cuk:10 | 2dl<br><br>60g<br>170g<br>20g   |
| Úzsonna           |   | <b>Magvas bagett</b> 🍞<br><b>Pulyka párizsi</b><br><b>TV paprika</b><br>Kcal:181,3;F:7,24<br>Zs:4,77;Szh:26,3<br>Só:0,18                                  | <b>Csirkemell sonka</b><br><b>Korpás zsemle</b> 🍞<br><b>uborka</b><br><br>Kcal:118,3;F:5;Zs:1,4<br>Szh:20,5;Só:0,26;Cuk:9,   | <b>Sertés májkrém</b><br><b>f. kenyér</b> 🍞<br><b>paradicsom</b><br><br>Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8;<br>Szh:36,66;Só:0,39                                      | <b>Kókuszos csiga</b> 🍞<br><br>Kcal:275,7;F:6,17;Zs:5,38;<br>Szh:45,42;Só:0,42;Cuk:19   | 30g<br>20g<br>30g<br><br>20g<br>30g<br>20g<br><br>10g<br>60g<br>30g<br><br>100g |
| Összesen tápérték |   | <b>Kcal:937,7;F:34,68</b><br><b>Zs:35,74;Szh:116,42</b><br><b>Só:2,21;Cuk:20,19</b>   | <b>Kcal:1032,6;F:46,04;</b><br><b>Zs:29,2;Szh:140,12;Só 4,35;</b><br><b>Cuk:21,1</b>   | <b>Kcal:881,38;F:37,18;Zs:26,8;</b><br><b>Szh:119,35;Só:3,936;Cuk:0,2</b>  | <b>Kcal:1132,2;F:33,06;Zs:39,8;</b><br><b>Szh:152,68;Só:3,64;Cuk:36</b>   |   |


Dr. Orosz János  
házi orvosKórodiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap – Iskola

2017. június 06 - 2017. június 09.

23. hét/2

|                   | Hétfő   | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|-------------------|---|--|---|--|--|
| Tízórai iskola    |   | Fonott kalács 🍞<br>80g<br><br>Kcal:367;F:8,3;<br>Zs:9,6;Szh:53,7;Só:0,045<br>;Cuk:20   | Burgonyás pogácsa 🍞🍷<br>100g<br><br>Kcal:221,7;F:9,69;<br>Zs:8,02;Szh:26,47;<br>Só:0,57;  | Szendvics 🍞<br>50g<br><br>Kcal:154;F:5,1;<br>Zs:1,25;Szh:29;Só:0,07  | Felvágott Korpáskenyér uborka<br>20g<br>80g<br>30g<br><br>Kcal:221,6;F:6,94;<br>Zs:5,72;Szh:34,35;<br>Só:0,5;  |
| Ebéd              |  | Zöldségleves<br>Tészta 🍞🍞<br>3dl<br>10g<br><br>Burgonyás tészta 🍞🍞<br>Alma<br>250g<br>30g<br><br>Kcal:607,76;F:24,18;<br>Zs:31,55;Szh:56,55;<br>Só:3;Cuk:6,4 | Csontleves<br>Tészta 🍞🍞<br>3dl<br>10g<br><br>Lecsős csirkemáj<br>Petrezselymes rizs<br>Fejes saláta<br>80g<br>250g<br>50g<br><br>Kcal:925,62;F:42,68;<br>Zs:31,18;Szh:117,38;<br>Só:4,8;Cuk:7 | Tarhonyaleves 🍷🍞🍷<br>3dl<br><br>Szemes babfőzelék 🍷🍞<br>Fasírozott f. kenyér 🍞<br>250g<br>80g<br>50g<br><br>Kcal:582,8;F:25,94;<br>Zs:19,3;Szh:76,2;<br>Só:5,5;Cuk:0,6 | Grízgaluska leves 🍷🍷<br>3dl<br><br>Zúzapörkölt Tészta 🍞🍞<br>Savanyú<br>80g<br>250g<br>30g<br><br>Kcal:771,8;F:25,44;<br>Zs:36,86;Szh:83,36;<br>Só:3,5;Cuk:10 |
| Uzsonna           |   | Magvas bagett<br>Pulyka párizsi<br>TV paprika<br>56g<br>20g<br>20g<br><br>Kcal:258;F:11,43;<br>Zs:6,89;Szh:36,02;<br>Só:0,27                                 | Csirkemell sonka<br>Korpás zsemle 🍞<br>Uborka<br>20g<br>56g<br>30g<br><br>Kcal:221,1;F:9,8;<br>Zs:2,88;Szh:37,5;<br>Só:0,52;Cuk:9,1   | Sertés májkrém<br>f. kenyér 🍞<br>paradicsom<br>20g<br>80g<br>50g<br><br>Kcal:297,8;F:9,83;<br>Zs:9,09;Szh:42,68;<br>Só:0,47  | Kókuszos csiga<br>80g<br><br>Kcal:355,2;F:7,44;<br>Zs:10,38;Szh:50,83;<br>Só:5;Cuk:19  |
| Összesen tápérték |   | <b>Kcal:1232,7;F:43,91<br/>Zs:48,04;Szh:146,27<br/>Só:3,315;Cuk:26,4</b>   | <b>Kcal:1368,42;F:62,17;<br/>Zs:42;Szh:181,35;Só:5,89;<br/>Cuk:16,1</b>   | <b>Kcal:1034,6;F:40,87;Zs:29,64;<br/>Szh:147,88;Só:6,04;Cuk:0,6</b>  | <b>Kcal:1348,6;F:39,82;Zs:52,96<br/>Szh:168,54;Só:4,5;Cuk:29</b>   |

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

🌿szója 🍷glutén 🍷tojás 🍷laktóz 🍷kn-dioxidok s szulfidok 🍷szezámmag 🍷mustár

# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap - Felnőtt

2017. június 06 - 2017. június 09.

23. hét/3

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Diétás étkezést nem biztosítunk!

|                   | Hétfő   | Kedd   | Szerda   | Csütörtök  | Péntek   |  |                                |   |                                |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|--------------------------------|---|--------------------------------|
| Ebéd              |  | <b>Zöldségleves</b><br><b>Tészta</b> 🍷🍷<br><br><b>Burgonyás tészta</b> 🍷🍷<br><b>Alma</b> | 5dl<br>12g<br><br>270g<br>80g  | <b>Csontleves</b><br><b>Tészta</b> 🍷🍷<br><br><b>Lecsós csirkemáj</b><br><b>Petrezselymes rizs</b><br><b>Fejes saláta</b> | 5dl<br>12g<br><br>80g<br>270g<br>50g                                   | <b>Tarhonyaleves</b> 🍷🍷🍷<br><br><b>Szemes babfőzelék</b> 🍷🍷<br><b>Fasírozott</b> 🍷<br><b>f. kenyér</b> 🍷 | 5dl<br><br>270g<br>120g<br>50g | <b>Grízgaluska leves</b> 🍷🍷<br><br><b>Zúzapörkölt</b><br><b>Tészta</b> 🍷🍷<br><b>Savanyú</b> | 5dl<br><br>120g<br>270g<br>50g |
| Összesen tápérték |   | <b>Kcal:718,4;F:28,08</b><br><b>Zs:36,35;Szh:66,55</b><br><b>Só:4;Cuk:6,4;</b>           | <b>Kcal:1040,3;F:48,68</b><br><b>Zs:37,28</b><br><b>Szh:126,38;Só:7,4;</b><br><b>Cuk:9</b> | <b>Kcal:712,4;F:32,6;Zs:23,75;</b><br><b>Szh:86,8;Só:7,5;</b><br><b>Cuk:0,8</b>  | <b>Kcal:1151,2;F:33,88;Zs:57,12</b><br><b>Szh:116,72;Só:4,8;Cuk:20</b> |  |                                |   |                                |

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

🌱szója 🍷glutén 🍷tojás 🍷laktóz 🍷kn-dioxidok s szulfidok 🍷szezámmag 🍷mustár