






































## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap- Óvoda

2017. június 19 - 2017. június 23.

25. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai óvoda</b>	<b>Bundás kenyér</b>  60g	150ml <b>Tea</b>	<b>zabkása</b>  <b>limonádé</b>	50g 2dl	<b>Tejes kifli</b>  <b>Kocka sajt</b>  <b>tej</b> 	30g 1db 2dl	<b>Tükörtojás</b>  <b>f. kenyér</b>  <b>tea</b>	40g 50g 2dl	<b>Pizza</b>  <b>tea</b>	30g 2dl
	Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7		Kcal:243;F:9,6; Zs:8,7;Szh:29,7;Cuk:10		Kcal:240,5;F:4,88 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:22,05		Kcal:219,6;F:3,94;Zs:10,5 Szh:25,6;Só:0,5		Kcal:211,18;F:12,44;Zs:8, 39;Szh:3,8;Só:0,02	
<b>Ebéd</b>	<b>Gulyásleves</b>  <b>f. kenyér</b> 	2dl 50g	<b>Májgaluska leves</b> 	2dl	<b>Brokkoli krémleves</b>  <b>leves gyöngy</b>	2dl	<b>Kertészleves</b>	2dl	<b>Burgonyaleves</b>  <b>Kolbász</b>  <b>f. kenyér</b> 	2dl 10g 50g
	<b>Túrós tészta</b>    <b>Cseresznye</b>	150g 30g	<b>Lencsefőzelék</b>   <b>Sertés pörkölt</b> <b>f. kenyér</b>  <b>Fánk</b>  	150g 60g 50g 40g	<b>Tarhonyás hús</b>  <b>Savanyú</b> <b>alma</b>	200g 60g 30g	<b>Rántott csirkemell</b>   <b>Petrezselymes</b> <b>burgonya</b> 	60g 150g 30g	<b>Sertéspaprikás</b>  <b>Tészta</b>   <b>ivólé</b>	60g 150g 2dl
	Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42;		Kcal:586,58;F:30,69 Zs:14,18;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46		Kcal:535,5;F:20,55 Zs:19,38;Szh:69,65 Só 3,88;Cuk:9,14		Kcal:548,3;F:26,82; Zs:19,7;Szh:66,57; Só:2,72;Cuk:3,078		Kcal:600,43;F:22,1; Zs:31,6;Szh:53;Só:2,5; Cuk:4	
<b>Uzsonna</b>	<b>Soproni fv.</b>  <b>Vizes zsemle</b>  <b>Delma light</b>  <b>paradicsom</b>	20g 56g 10g 30g	<b>Sajtos párizsi</b>  <b>Korpás kenyér</b>  <b>TV paprika</b>	20g 50g 30g	<b>Baconos csavartrúd</b> 	50g	<b>Ausztria fv.</b> <b>Szezámagos zsemle</b> <b>TV paprika</b>	20g 50g 30g	<b>Sertés májkrém</b> <b>f. kenyér</b>  <b>uborka</b>	10g 50g 30g
	Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1		Kcal:176,1;F:6,62 Zs.3,06;Szh:2,94 Só:0,45		Kcal:98,3;F:6,35;Zs:3,54 Szh:9,89;Só:0,131;		Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02; Szh:33,47; Só:0,57		Kcal:150,5;F:3,3;Zs:4,95; Szh:16,55; Só:0,02;Cuk:10	
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:971,7;F:41,85</b> <b>Zs:27;Szh:133,67</b> <b>Só:2,482;Cuk:16,1</b>		<b>Kcal:1005,68;F:46,91</b> <b>Zs:25,94;Szh:117,51</b> <b>Só:4,8;Cuk:22,0,6</b>		<b>Kcal:874,3;F:31,78;</b> <b>Zs:25,1;Szh:128,59;Só 4,471:</b> <b>Cuk:31,19</b>		<b>Kcal:1017,6;F:40,43;</b> <b>Zs:38,22;Szh:125,64;Só:3,79</b> <b>Cuk:8,078</b>		<b>Kcal:962,11;F:37,84;Zs:44,94</b> <b>Szh:107,55;Só:2,54;Cuk:10</b>	

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető





















Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







### Étlap - Felnőtt

2017. június 19 - 2017. június 23.

25. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Gulyásleves  5dl f. kenyér  80g		Májgaluska leves  5dl		Brokkoli krémleves  5dl leves gyöngy 20g		Kertészleves 5dl		Burgonyaleves  5dl Kolbász 20g f. kenyér  60g	
	Túrós tészta    270g Cseresznye 50g		Lencsefőzelék  270g Sertés pörkölt  f. kenyér  70g Fánk   40g		Tarhonyás hús  270g Savanyú alma 80g 50g		Rántott csirkemell  120g Petrezselymes burgonya  270g Káposztasaláta 50g		Sertéspaprikás  120g Tészta   270g ivólé 0,2dl	
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47,4; Zs:37,9;Szh:110 Só:4,022;		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7,72;Cuk:25,1;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:18,28		Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,2; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14		Kcal:1000;F:40;Zs:46;Szh 112;Só 2;Cuk:14	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető






















 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója

2017. június 19 - 2017. június 23.







## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap – Nyári gyermekétkezés

25. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Gulyásleves 	5dl	Májgaluska leves 	5dl	Brokkoli krémleves 	5dl	Kertészleves	5dl	Burgonyaleves 	5dl
	f. kenyér 	80g			leves gyöngy	20g			Kolbász 	20g
Túrós tészta   	270g	Lencsefőzelék 	270g	Tarhonyás hús 	270g	Rántott csirkemell 	120g	Sertéspaprikás  	120g	
Cseresznye	50g	Sertés pörkölt 	120g	Savanyú alma	80g	Petrezselymes burgonya 	270g	Tészta  	270g	
		f. kenyér 	70g		50g	Káposztasaláta	50g	ivólé	0,2dl	
		Fánk  	40g							
Összesen tápérték	Kcal:970,9;F:47,4; Zs:37,9;Szh:110 Só:4,022;		Kcal:974,74;F:50,18 Zs:27,18;Szh:131,78 Só:7,72;Cuk:25,1;		Kcal:939,4;F:35,34 Zs:38,9;Szh:114,48;Só:6,8; Cuk:18,28		Kcal:1380,2;F:56,28;Zs:57,2; Szh:160;Só:7,96;Cuk:9,14		Kcal:1000;F:40;Zs:46;Szh 112;Só 2;Cuk:14	

Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás 
  glutén 
  kn dioxid s szulfitok 
  laktóz 
  szezám-mag 
  szója