

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap- Óvoda

2017. június 26 - 2017. június 30.

26. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai óvoda</b>	<b>Vajkrém f. kenyér uborka tea</b> Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7	60g 150ml	<b>Lecsó f. kenyér ivólé</b> Kcal:243;F:9,6; Zs:8,7;Szh:29,7;Cuk:10	50g 2dl	<b>Tejberizs limonádé</b> Kcal:240,5;F:4,88 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:22,05	60g 2dl	<b>Májkrémes kenyér Paradicsom tej</b> Kcal:219,6;F:3,94;Zs:10,5 Szh:25,6;Só:0,5	10g 50g 2dl	<b>Lángos tea</b> Kcal:211,18;F:12,44;Zs:8,39;Szh:3,8;Só:0,02	10g 30g 30g 2dl
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsó leves</b>  <b>Kelkáposzta főzelék s. pörkölt f. kenyér alma</b>  Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42;	2dl  150g 30g	<b>Húsgombóc leves</b>  <b>Kakaós csiga Meggy</b>  Kcal:586,58;F:30,69 Zs:14,18;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46	2dl  60g 150g 50g	<b>Paradicsomleves</b>  <b>Rizses csirkemáj Uborkasaláta őszibarack</b>  Kcal:535,5;F:20,55 Zs:19,38;Szh:69,65 Só 3,88;Cuk:9,14	2dl  200g 60g	<b>Zöldségleves Tészta</b>  <b>Zöldborsófőzelék Tükörtojás f. kenyér almás rétes</b>  Kcal:548,3;F:26,82; Zs:19,7;Szh:66,57; Só:2,72;Cuk:3,078	2dl 50g 60g 150g 30g	<b>Barackleves</b>  <b>Csirkemell édes savanyú mártással Pirított burgonya Savanyú nektarin</b>  Kcal:600,43;F:22,1; Zs:31,6;Szh:53;Só:2,5; Cuk:4	2dl 50g 150g
<b>Uzsonna</b>	<b>Turista fv. f. kenyér müzli szelet</b> Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1	60g 10g 30g	<b>Delma light vizes zsemle paradicsom</b> Kcal:176,1;F:6,62 Zs.3,06;Szh:2,94 Só:0,45	20g 50g 30g	<b>Májusi fv. Sajtos kifli</b>  Kcal:98,3;F:6,35;Zs:3,54 Szh:9,89;Só:0,131;	30g 10g 30g	<b>Kockasajt kifli</b>  Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02; Szh:33,47; Só:0,57	50g 30g	<b>Lekváros bukta</b>  Kcal:150,5;F:3,3;Zs:4,95; Szh:16,55; Só:0,02;Cuk:10	10g 50g 30g
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1</b>		<b>Kcal:1005,68;F:46,91 Zs:25,94;Szh:117,51 Só:4,8;Cuk:22,0,6</b>		<b>Kcal:874,3;F:31,78; Zs:25,1;Szh:128,59;Só 4,471: Cuk:31,19</b>		<b>Kcal:1017,6;F:40,43; Zs:38,22;Szh:125,64;Só:3,79 Cuk:8,078</b>		<b>Kcal:962,11;F:37,84;Zs:44,94 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 26 - 2017. június 30.

26. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Ebéd</b>	Zöldborsó leves	5dl	Húsgombóc leves	5dl	Paradicsomleves	5dl	Zöldségleves	5dl	Barackleves	5dl
	Kelkáposzta főzelék s. pörkölt f. kenyér alma	270g 50g	Kakaós csiga meggy	120g 270g 70g	Rizses csirkemáj Uborkasaláta őszibarack	270g 80g	Tészta	60g 120g 270g 50g	Csirkemell édes savanyú mártással Pírtott burgonya Savanyú nektarin	60g 270g
<b>Összesen tápérték</b>	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 
  szulfidok s szulfitok 
  laktóz 
  szezám 
  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap – nyári gyermekétkezés

2017. június 26 - 2017. június 30.







26. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Zöldborsó leves	5dl	Húsgombóc leves	5dl	Paradicsomleves	5dl	Zöldségleves Tészta	5dl 60g	Barackleves	5dl 60g
	Kelkáposzta főzelék s. pörkölt f. kenyér alma	270g 50g	Kakaós csiga meggy	120g 270g 70g	Rizses csirkemáj Uborkasaláta őszibarack	270g 80g	Zöldborsófőzelék Tükörtojás f. kenyér almás rétes	120g 270g 50g	Csirkemell édes savanyú mártással Pirított burgonya Savanyú nektarin	270g
Összesen tápanyag	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 orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  szulfidok s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója