





























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap- Óvoda

2018. június 18 - 2018. június 22.

25. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Bundás kenyér  Tea Kcal:199,5;F:8,38; Zs:5,39;Szh:28,25; Só:0,032;Cuk:7	60g 150ml	Tejberizs 	50g Kcal:243;F:9,6; Zs:8,7;Szh:29,7;Cuk:10	Tejes kifli  Trapista sajt  Tej  Kcal:240,5;F:4,88 Zs:2,18;Szh:49,05 Só:0,46;Cuk:22,05	30g 10g 2dl	Vajas kenyér  uborka Tea Kcal:219,6;F:3,94;Zs:10,5 Szh:25,6;Só:0,5	60g 30g 2dl	Pizza  Tea Kcal:211,18;F:12,44;Zs:8, 39;Szh:3,8;Só:0,02	30g 2dl
Ebéd	Gulyásleves  Teljes kiő. Kenyer  Túrós tészta   Alma Kcal:589,6;F:29,2 Zs:21,4;Szh:70 Só:2,42;	2dl 50g 150g 30g	Májgaluska leves  Lencsefőzelék  Sertéspörkölt f. kenyér  Kcal:586,58;F:30,69 Zs:14,18;Szh:84,87 Só:4,35; Cuk:11,46	2dl 150g 60g 50g	Zöldborsóleves Rizses hús Csemege uborka őszibarack Kcal:535,5;F:20,55 Zs:19,38;Szh:69,65 Só 3,88;Cuk:9,14	2dl 200g 30g 30g	Paradicsomleves  Rántott csirkemell   Petrezselymes újburgonya  uborkasaláta Kcal:548,3;F:26,82; Zs:19,7;Szh:66,57; Só:2,72;Cuk:3,078	2dl 60g 150g 30g	Burgonyaleves  Füstölt kolbásszal Teljes kiő. Kenyer  Sertés paprikás  Tészta köret  Kcal:600,43;F:22,1; Zs:31,6;Szh:53;Só:2,5; Cuk:4	2dl 50g 60g 150g
Uzsonna	Vizes zsemle  Delma light  Felvágott paradicsom Kcal:182,6;F:4,27 Zs:0,21;Szh:35,42; Só:0,03;Cuk:9,1	60g 10g 30g	Korpás kenyér  Sárgabarack lekvár Kcal:176,1;F:6,62 Zs.3,06;Szh:2,94 Só:0,45	20g 50g 30g	Baconos csavartrúd  Kcal:98,3;F:6,35;Zs:3,54 Szh:9,89;Só:0,131;	30g 10g 30g	Szezámagos zsemle  Felvágott cseresznye Kcal:249,7;F:9,69;Zs:8,02; Szh:33,47; Só:0,57	50g 30g	Sertés májkrém f. kenyér  uborka Kcal:150,5;F:3,3;Zs:4,95; Szh:16,55; Só:0,02;Cuk:10	10g 50g 30g
Összesen tápérték	Kcal:971,7;F:41,85 Zs:27;Szh:133,67 Só:2,482;Cuk:16,1		Kcal:1005,68;F:46,91 Zs:25,94;Szh:117,51 Só:4,8;Cuk:22,0,6		Kcal:874,3;F:31,78; Zs:25,1;Szh:128,59;Só 4,471: Cuk:31,19		Kcal:1017,6;F:40,43; Zs:38,22;Szh:125,64;Só:3,79 Cuk:8,078		Kcal:962,11;F:37,84;Zs:44,94 Szh:107,55;Só:2,54;Cuk:10	
















Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmészvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap - Felnőtt

2018. június 18- 2018. június 22.

25. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Gulyásleves  Teljes kiő. Kenyér 	5dl	Májgaluska leves  Lencsefőzelék   Sertéspörkölt f. kenyér 	5dl 120g 270g 70g	Zöldborsóleves Rizses hús Csemege uborka	5dl 270g 80g	Paradicsomleves  Rántott csirkemell   Petrezselymes újburgonya  uborkasaláta	5dl 60g 120g 270g 50g	Burgonyaleves  Füstölt kolbásszal Teljes kiő. Kenyér  Sertés paprikás  Tészta köret  	5dl 60g 270g
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

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha







Étlap –Nyári gyermekétkeztetés

2018. június 18- 2018. június 22.

25. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Gulyásleves  Teljes kiö. Kenyér 	5dl	Májgaluska leves  Lencsefőzelék  Sertéspörkölt f. kenyér 	5dl 120g 270g 70g	Zöldborsóleves Rizses hús Csemege uborka	5dl 270g 80g	Paradicsomleves  Rántott csirkemell  Petrezselymes újburgonya  uborkasaláta	5dl 60g 120g 270g 50g	Burgonyaleves  Füstölt kolbásszal Teljes kiö. Kenyér  Sertés paprikás  Tészta köret  	5dl 60g 270g
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 szulfitek  laktóz  szezámmag  szója