











































# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

## Étlap - Óvoda

2018. június 04- 2018. június 08.

23. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Virslis kifli   Tea	50g 2dl	Fonott kalács  Kakaó 	60g 2dl	Csibe fasírt  f. kenyér  tea 	60g 2dl	Ausztria fv. Vizes zsemle  TV paprika Tej 	20g 30g 30g 2dl	Szendvics  Limonádé	50g 2dl
	Kcal:263,1;F:11,46 Zs:10,3;Szh:30,4 Só:0,11;Cuk:7		Kcal:344;F:10,55 Zs:9,65;Szh:51,85 Só:0,03;Cuk:7		Kcal:249,7;F:9,69 Zs:8,1;Szh:33,47 Só:0,57;Cuk:7		Kcal:204,6; F:8,84;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,04;		Kcal:191,3;F:4,85; Zs:3,16;Szh:34,9; Só:0,42;Cuk:7	
Ebéd	Babgulyás  f. kenyér   Túrósbatyu   	2dl 50g  70g	Gyümölcsleves    Rántott hal   Burgonyapüré   savanyúság	2dl  50g 160g 30g	Zöldségleves  Szaggatott tészta   Lecsós csirkemáj Petrezselymes rizs Káposztasaláta Banán	2dl 8g 60g 160g 30g 30g	Kelbimbóleves  Burgonyafőzelék   Fasírozott Korpás kenyér  Almás rétes  	2dl  160g 50g 50g 25g	Tarhonyaleves     Zúzapörkölt Tésztaköret   Fejessaláta	2dl  60g 160g 30
	Kcal:584,7;F:24,1 Zs:20,9;Szh:75 Só:1,3;Cuk:7		Kcal:412,4;F:16,89 Zs:21,325;Szh:38,27 Só:2;Cuk:7		Kcal:664,6;F:31,35 Zs:19,78;Szh:86,15 Só:3,52;Cuk:5		Kcal:418,18;F:19,54; ZS:11;Szh:57,38;Só:3,5; Cuk:7		Kcal:665,2;F:22,3; Zs:31,36;Szh:72; Só:2,8;Cuk:7	
Uzsonna	Sajtos pogácsa   alma  	50g 30g	Magvas bagett  Pulyka párizsi  rettek	50g 20g 30g	Csirkemell sonka Korpás zsemle  Uborka	20g 30g 30g	Sertés májkrém Teljes kiő. Kenyér paradicsom	10g 50g 30g	Kókuszos csiga   	50g
	Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,87;Szh:27,9 Só:0,43;Cuk:7		Kcal:181,3;F:7,24 Zs:4,77;Szh:26,3 Só:0,18		Kcal:118,3;F:5 Zs:1,4;Szh:20,5 Só:0,26		Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8 Szh:36,6 Só:0,39		Kcal:275,7;F:6,17 Zs:5,38;Szh:45,43; Só:0,42;Cuk:7	
Összesen tápérték	Kcal:1091,5;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,04;Cuk:21		Kcal:937,7;F:34,68 Zs:35,74;Szh:116,44 Só:2,21;Cuk:14		Kcal:1032,6;F:46,04 Zs:29,2;Szh:140,12 Só:4,35;Cuk:12		Kcal:881,38;F:37,18;Zs:26 Szh:119,3;Só:3,90;Cuk:7,		Kcal:1132,2;F:33,06; Zs:39,8;Szh:152,68; Só:3,64;Cuk:21	


























Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető
 tojás  glutén  laktóz  kén dioxid s szulfidok  laktóz  szezámmag  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

### Étlap - Iskola

2018. június 04- 2018. június 08.

23. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<b>Tízórai iskola</b>	<b>Virslis kifli</b>  	60g Kcal:288;F:10,95 Zs:9,65;Szh:37,45 Só:0,43;	<b>Fonott kalács</b> 	60g Kcal:367;F:8,3 Zs:9,6;Szh:53,75 Só:0,045;	<b>Csibe fasírt f. kenyér</b> 	20g 60g Kcal:221,7;F:9,69; Zs:8,02;Szh:26,47; Só:0,5;	<b>Ausztria fv. Vizes zsemle TV paprika</b> 	20g 56g 30g Kcal:154;F:5,1; Zs:1,25;Szh:29;Só:0,07	<b>Szendvics</b> 	60g Kcal:221,6;F:6,94; Zs:5,72;Szh:34,35, Só:0,5;
<b>Ebéd</b>	<b>Babgulyás f. kenyér</b>  	3dl 50g Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,75 Só:3,2;Cuk:9	<b>Gyümölcsleves</b>  	3dl 60g 250g 30g Kcal:607,76;F:24,18 Zs:31,55;Szh:56,55 Só:3;Cuk:10	<b>Zöldségleves Szaggatott tészta</b>  	3dl 10g 80g 250g 30g 30g Kcal:925,62;F:42,68; Zs:31,18;Szh:117,38; Só:4,8;Cuk:8	<b>Kelbimbóleves</b> 	3dl 180g 80g 50g 50g Kcal:582,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,5;Cuk:8	<b>Tarhonyaleves</b>    <b>Zúzapörkölt Tésztaköret</b>  <b>Fejessaláta</b> 	3dl 80g 200g 30g Kcal:771,8;F:25,4; Zs:36,86;Szh:83,36; Só:3,5;Cuk:4
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtos pogácsa</b>   <b>alma</b>	100g 30g Kcal:190,7;F:7,49 Zs:5,52;Szh:26,72 Só:0,62;Cuk:7	<b>Magvas bagett</b>  <b>Pulyka párizsi retek</b>	100g 20g 30g Kcal:258,;F:11,46 Zs:6,89;Szh:36,02 Só:0,27;	<b>Csirkemell sonka Korpás zsemle Uborka</b> 	20g 56g 30g Kcal:221,1;F:9,8; Zs:2,88;Szh:37,5; Só:0,52;	<b>Sertés májkrém Teljes kiő. Kenyér paradicsom</b> 	10g 60g 30g Kcal:297,8;F:9,63; Zs:9,09;Szh:42,68; Só:0,47	<b>Kókuszos csiga</b>  	100g Kcal:355,2;F:7,44; Zs:10,38;Szh:50,83; Só:0,79; Cuk:12
<b>Összesen tápérték</b>	<b>Kcal:922,27;F:44,38; Zs:29,87;Szh:115,89; Só:4,24;Cuk:16</b>		<b>Kcal:1232,7;F:43,91; Zs:48,04;Szh:146,27; Só:3,315;Cuk: 10</b>		<b>Kcal:1368,42;F:62,17; Zs:42;Szh:181,35; Só:5,89;Cuk:8</b>		<b>Kcal:1034,6;F:40,87; Zs:29,64; Szh:147,88;Só:6,04;Cuk:8</b>		<b>Kcal:1348,6;F:39,82; Zs:52,95;Szh:168,54; Só:4,5;Cuk:16</b>	



























Dr. Orosz János  
házi orvosKóródiné Iván Éva  
óvodavezetőSzabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás 
  glutén 
  kn dioxik s szulfitek 
  laktóz 
  szezámmag 
  szója

## Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Felnőtt

2018. június 04 – 2018. június 08.

23. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Babgulyás  f. kenyér 	5dl 60g	Gyümölcsleves  	5dl 60g	Zöldségleves  Szaggatott tészta  	5dl 12g	Kelbimbóleves	5dl	Tarhonyaleves   	5dl
	Túrósbatyu   	140g	Rántott hal   Burgonyapüré  	270g 40g	Lecsós csirkemáj Petrezselymes rizs Káposztasaláta Banán	120g 270g 30g 50g	Burgonyafőzelék    Fasírozott  Korpás kenyér  Almás rétes  	270g 120g 60g 100g	Zúzapörkölt Tésztaköret   Fejessaláta	120g 270g 50g
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52 Zs:40,5 Szh:123,6;Só:3,2; Cuk:10		Kcal:718,4;F:28,08 Zs:36,35 Szh:66,55;Só:4;Cuk:12		Kcal:1040,3;F:48,6 Zs:37,28 Szh:126,38;Só:7,5;Cuk:8		Kcal:712,4;F:32,6; Zs:23,75; Szh:86,8;Só:7,5;Cuk:12		Kcal:1151,2;F:33,88;Zs:57,5 Szh:116,72;Só:4,8;Cuk:8	

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxid s szulfidok  laktóz  szezám-mag  szója