

































Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. június 11- 2018. június 15.

Óvoda

24. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Vajas kenyér   Főtt tojás  tea Kcal:263,1;F:11,46 Zs:10,3;Szh:30,4 Só:0,11;Cuk:7	50g 8g 2dl	Pizzás csiga  Tej  Kcal:288;F:10,95 Zs:9,65;Szh:37,45 Só:0,42;	50g 2dl	Kópé fv.  Vizes zsemle  Paradicsom  kakaó  Kcal:339,6;F:12,45 Zs:8,1;Szh:52,75 Só:0,43;Cuk:7	20g 30g 30g 2dl	Köleses pogácsa   Tea Kcal:204,6; F:8,84;Zs:6,87 Szh:25,22;Só:0,04;	50g 2dl	Trappista sajt  Korpás kenyér  ivólé Kcal:182,7;F:6,43; Zs:2,16;Szh:33,9; Só:0,1;Cuk:7	10g 50g 2dl
Ebéd	Újházi tyúkhúsleves Burgonyás tészta  Alma  Kcal:647,7;F:23,52 Zs:25,7;Szh:80,6 Só:1,5;Cuk:7	2dl 160g 30g	Brokkoli krémleves  Kenyer kocka  Brassói aprópecsenye Rizs Savanyúság Kcal:443,57;F:25,94 Zs:14,7;Szh:51,72 Só:3,2;Cuk:1	2dl 8g 60g 160g 30g	Tojás leves  Teljes kiő. Kenyér  Lecsós szelet Tarhonya  savanyúság Kcal:732,66;F:33,75 Zs:30,48;Szh:80,15 Só:3,02;Cuk:1	2dl 50g 60g 160g 30g	Lebbencsleves   Székelykáposzta  f. kenyér  Csoki pudingos fánk  Kcal:418,18;F:19,54; ZS:11;Szh:57,38;Só:3,5; Cuk:7	2dl 160g 50g 50g	Húsleves Főtt hús Főtt burgonya  paradicsomszós  Kcal:662,8;F:25,7; Zs:30,3,6;Szh:70; Só:2,4;Cuk:7	2dl 60g 160g 30
Uzsonna	Felvágott Szezámagos zsemle  TV paprika Kcal:180,7;F:7,23 Zs:3,87;Szh:27,9 Só:0,43;Cuk:7	20g 30g 30g	Zala fv. Teljes kiő. Kenyér  Uborka Kcal:190,7;F:7,49 Zs:5,52;Szh:26,72 Só:0,62	20g 50g 30g	Diós búrkifli  Cseresznye Kcal:219,5;F:9,02 Zs:7,3;Szh:27,5 Só:0,02	50g 30g	Májkrémes kenyér  Uborka Kcal:258,6;F:8,8;Zs:8 Szh:36,6 Só:0,39	50g 30g	Ausztria fv. Hosszú zsemle  zöldpaprika Kcal:227,4;F:3,98 Zs:10,65;Szh:27,43; Só:0,56;	20g 50g 30g
Összesen tápérték	Kcal:1091,5;F:41,21 Zs:39,88;Szh:138,99 Só:2,04;Cuk:21		Kcal:922,27;F:44,38 Zs:29,87;Szh:115,44 Só:4,21;Cuk:1		Kcal:1291,76;F:55,22 Zs:45,93;Szh:160,44 Só:3,46;Cuk:8		Kcal:881,38;F:37,18;Zs:26 Szh:119,3;Só:3,90;Cuk:7,		Kcal:1072,9;F:36,06; Zs:43,41;Szh:152,68; Só:3,64;Cuk:21	

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámag  szója
























Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha


Étlap

2018. június 11- 2018. június 15.

Iskola

24. hét/2

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai iskola	Vajas kenyér   Főtt tojás  Kcal:259,6;F:12 Zs:11,7;Szh:23,45 Só:0,13;	60g 8g	Pizzás csiga Kcal:188;F:4,15 Zs:6,6;Szh:26,85 Só:0,045;	50g	Kópé fv. Vizes zsemle  Paradicsom Kcal:238,3;F:7,88; Zs:7,47;Szh:33,98; Só:0,5;	20g 56g 30g	Köleses pogácsa   Kcal:154;F:5,1; Zs:1,25;Szh:29;Só:0,07	100g	-----	
Ebéd	Újházi tyúkhúsleves Burgonyás tészta  Alma  Kcal:869,3;F:31,4 Zs:35,3;Szh:107 Só:2,2;Cuk:7	3dl 250g 30g	Brokkoli krémleves  Kenyer kocka  Brassói aprópecsenye Rizs Savanyúság Kcal:697,6;F:38,2 Zs:25,3;Szh:79,2 Só:4,27;Cuk:2	3dl 10g 60g 250g 30g	Tojás leves  Teljes kiö. Kenyer  Lecsós szelet Tarhonya  savanyúság Kcal:979,8;F:43,68; Zs:44,78;Szh:99,15; Só:4,12;Cuk:2	3dl 50g 80g 250g 30g	Lebbencsleves    Székelykáposzta  f. kenyér  Csoki pudingos fánk  Kcal:582,8;F:25,94; Zs:19,3;Szh:76,2; Só:5,5;Cuk:8	3dl 180g 50g 50g	Z Á R V A	
Uzsonna	Felvágott Szezámragos zsemle  TV paprika Kcal:234,3;F:10,37 Zs:5,52;Szh:34,33 Só:0,52;	20g 56g 30g	Zala fv. Teljes kiö. kenyér  Uborka Kcal:248,4;F:10,46 Zs:8,04;Szh:32,32 Só:0,9;	20g 50g 30g	Diós búrkifli  Cseresznye Kcal:277,3;F:12,76; Zs:7,63;Szh:37,71; Só:0,03;	100g 30g	Májkrémes kenyér  Uborka Kcal:297,8;F:9,63; Zs:9,09;Szh:42,68; Só:0,47	60g 30g	-----	
Összesen tápérték	Kcal:1363,2;F:53,86; Zs:52,58;Szh:164,75; Só:2,85;Cuk:7		Kcal:1134;F:52,39; Zs:39,99;Szh:138,27; Só:5,17;Cuk: 2		Kcal:1495,4;F:64,49; Zs:59,88;Szh:170,84; Só:4,65;Cuk:2		Kcal:1034,6;F:40,87; Zs:29,64; Szh:147,88;Só:6,04;Cuk:8			

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető
 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezámrag  szója




















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Felnőtt

2018. június 11 – 2018. június 15.

24. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Ebéd	Újházi tyúkhúsleves	5dl	Brokkoli krémleves	5dl	Tojás leves  	5dl	Lebbencsleves 	5dl	Húsleves	5dl
	Burgonyás tészta   	270g	Kenyér kocka  Brassói aprópecsenye	12g 120	Teljes kiö. Kenyér  Lecsós szelet	60Gg 120g	 Székelykáposzta 	270g	Főtt hús	120g
	Alma 	30g	Rizs	270g	Tarhonya  	30g	f. kenyér 	60g	Főtt burgonya 	270g
			Savanyúság	40g	savanyúság		Csoki pudingos fánk   	50g	paradicsomszósz 	50g
Összesen tápérték	Kcal:1006,2;F:35,52 Zs:40,5 Szh:123,6;Só:3,2; Cuk:10		Kcal:809,5;F:45 Zs:30,2 Szh:89,4;Só:4;Cuk:2		Kcal:1040,3;F:48,6 Zs:37,28 Szh:126,38;Só:7,5;Cuk:8		Kcal:1113,3;F:49,35; Zs:53,98; Szh:108,15;Só:7,5;Cuk:12		Kcal:1078,8;F:41;Zs:56,5 Szh:100;Só:4,8;Cuk:8	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója