

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2017. október 24 - 2017. október 27.

43. hét/1

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai óvoda	-----	Kakaós kalács 🍪 Tej 🥛 Kcal:288F:10,95; Zs:7,85;Szh:37,48;Só:0,0 2Cuk:10,6	Tükörtojás 🍳 Barna kenyér 🍞 Tea Kcal:253,9;F:7,4 Zs:3,25;Szh:45,66 Só:0,36;	Szendvics 🍞 Kakaó 🍫 Kcal:286,9; F:11,69;Zs:9,28 Szh:13,34;Só: 0,01;Cuk:7	Köleses pogácsa 🍪 Tejeskávé 🥛 Kcal:257,1;F:9,55;Zs:6,58 Szh:41,25;Só:0,35;Cuk:7
Ebéd		Húsgombóc leves 🍲 Grízes tészta 🍝 Gyümölcsíz Alma Kcal:654,72;F:28,75 Zs:25;Szh:79 Só:3,248; Cuk:4,078	Lebbencsleves 🍲 Erdélyi rakott káposzta 🍲 f. kenyér 🍞 Kcal:713,89F:30,03 Zs:24,41;Szh:92,93 Só 3,55;Cuk:0,3	Reszelt leves 🍲 Kijevi csirkemell 🍗 Rizi-bizi savanyú Kcal:657,51;F:32,43; ZS.23,72 Szh:77,3;Só:2,35;Cuk:10	Jókai bableves 🍲 f. kenyér 🍞 Fánk 🍩 Gyümölcsíz Kcal:723,9F:28,55;Zs:19,9 Szh:109,15;Só:3,75,;Cuk:7
Uzsonna	-----	Löncs fv. f. kenyér 🍞 banán Kcal:273;F:6,8 Zs.17,34;Szh:20,4 Só:0,38	Lángolt kolbász Vizes zsemle 🍞 Delma Uborka Kcal:130,28F:5,01; Zs:10,5 Szh:17,4;Só:0,12;Cuk:2	Vaníliás csiga 🍝 Szőlő 🍇 Kcal:172,5F:7,22;Zs:3,35; Szh:27,51 Só:0,55	Zala fv. f. kenyér 🍞 alma Kcal:154,2;F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;
Összesen tápérték		Kcal:1215,72;F:46,12 Zs:50,9;Szh:136,53 Só:3,76;Cuk:14,6	Kcal:1098,23F:43,27; Zs:28;Szh:155,88; Só 4,03;Cuk:19,3	Kcal:997,91;F:51,34Zs:36,35; Szh:118,18;Só:3,11;Cuk:17	Kcal:1135,2F:42,29;Zs:26,1 Szh:73,85;Só:4,4;Cuk:26
























Dr. Orosz János
házi orvosKórodiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Konyha

2017. október 24 - 2017. október 27.

43. hét/2

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai óvoda	-----	Kakaós kalács  Kcal:288F:10,95; Zs:7,85;Szh:37,48;Só:0,0 2Cuk:10,6	Tükörtojás  Barna kenyér  Kcal:253,9;F:7,4 Zs:3,25;Szh:45,66 Só:0,36;	Szendvics  Kcal:286,9; F:11,69;Zs:9,28 Szh:13,34;Só: 0,01;Cuk:7	Köleses pogácsa  Kcal:257,1;F:9,55;Zs:6,58 Szh:41,25;Só:0,35;Cuk:7
Ebéd		Húsgombóc leves  3dl Grízes tészta  200g Gyümölcsíz 10g Alma 30g Kcal:654,72;F:28,75 Zs:25;Szh:79 Só:3,248; Cuk:4,078	Lebbencsleves   3dl Erdélyi rakott káposzta  200g f. kenyér  80g Kcal:713,89F:30,03 Zs:24,41;Szh:92,93 Só 3,55;Cuk:0,3	Reszelt leves   3dl Kijevi csirkemell  60g Rizi-bizi Savanyú 200g 30g Kcal:657,51;F:32,43; ZS:23,72 Szh:77,3;Só:2,35;Cuk:10	Jókai bableves  3dl f. kenyér  80g Fánk    200g Gyümölcsíz 30g Kcal:723,9F:28,55;Zs:19,9 Szh:109,15;Só:3,75,;Cuk:9
Úzsonna	-----	Löncs fv. f. kenyér  20g banán 80g 50g Kcal:273;F:6,8 Zs.17,34;Szh:20,4 Só:0,38	Lángolt kolbász 20g Vizes zsemle  56g Delma Uborka 10g 30g Kcal:130,28F:5,01; Zs:10,5 Szh:17,4;Só:0,12;Cuk:2	Vaníliás csiga  100g Szőlő 50g Kcal:172,5F:7,22;Zs:3,35; Szh:27,51 Só:0,55	Zala fv. f. kenyér  20g alma 80g 30g Kcal:154,2F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;
Összesen tápérték		Kcal:1215,72;F:46,12 Zs:50,9;Szh:136,53 Só:3,76;Cuk:14,6	Kcal:1098,23F:43,27; Zs:28;Szh:155,88; Só 4,03;Cuk:19,3	Kcal:997,91;F:51,34Zs:36,35; Szh:118,18;Só:3,11;Cuk:17	Kcal:1135,55F:42,29;Zs:26,19 Szh:73,85;Só:4,4;Cuk:9




















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

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Felnőtt

2017. október 24- 2017. október 27.

43. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Z Á R V A		Húsgombóc leves 	5dl	Lebbencsleves  	5dl	Reszelt leves  	5dl	Jókai bableves 	5dl
					Erdélyi rakott káposzta  	250g	Kijevi csirkemell 	120g	Fánk   	250g
		Grízes tészta  	250g	f. kenyér 	80g	Rizi-bizi savanyú 	250g	gyümölcsíz  	20g	
		Gyümölcsíz	20g				50g			
		Alma	50g							
Összesen tápérték	Kcal:766,95;F:23; Zs:23,9;Szh:115 SÓ:4;Cuk:12		Kcal:1121,4;F:45,14 Zs:47,2;Szh:128,48 SÓ:7,2;Cuk:9;		Kcal:1223,93;F:50,24 Zs:45,6 Szh:155,08;SÓ:7,05;Cuk:0,8		Kcal:1081,4;F:51,7;Zs:43,6; Szh:121;SÓ:5,26;Cuk:6		Kcal:998,75;F:41,84;Zs:27 Szh:148,4;SÓ:7,23;Cuk:19	

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmiszevezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója