


Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018. október 24 - 2018. október 26.

43. hét/1

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai óvoda	-----	-----	Tojáskrém 🍳 f. 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	Pogácsa 🍪 Tejeskávé ☕ Kcal:257,1;F:9,55;Zs:6,58 Szh:41,25;Só:0,35;Cuk:7
Ebéd	Munkaszüneti nap		Karfiol leves Túrógombóc Alma Kcal:713,89F:30,03 Zs:24,41;Szh:92,93 Só 3,55;Cuk:0,3	Csontleves Kijevi csirkemell 🍗 Rizi-bizi savanyú Kcal:657,51;F:32,43; ZS:23,72 Szh:77,3;Só:2,35;Cuk:10	Zöldborsó leves Paradicsomos káposzta s. pörkölt f. kenyér Kcal:723,9F:28,55;Zs:19,9 Szh:109,15;Só:3,75;Cuk:7
Uzsonna	-----	-----	Lángolt kolbász Vizes zsemle 🍞 Delma Uborka Kcal:130,28F:5,01; Zs:10,5 Szh:17,4;Só:0,12;Cuk:2	Babapiskóta 🍪 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: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
élelmiszeletveztő

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha





Étlap - Iskola

2018. október 24 - 2018. október 26.

43. hét/2

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek			
Tízórai óvoda	-----	-----	Tojáskrém  f. kenyér  Kcal:253,9;F:7,4 Zs:3,25;Szh:45,66 Só:0,36;	40g 80g Kcal:286,9; F:11,69;Zs:9,28 Szh:13,34;Só: 0,01;Cuk:7	Pogácsa  Kcal:257,1;F:9,55;Zs:6,58 Szh:41,25;Só:0,35;Cuk:7	100g		
Ebéd	Munkaszüneti nap		Karfiol leves Túrógombóc Alma Kcal:713,89F:30,03 Zs:24,41;Szh:92,93 Só 3,55;Cuk:0,3	3dl 200g 80g Kcal:657,51;F:32,43; ZS.23,72 Szh:77,3;Só:2,35;Cuk:10	Csontleves Kijevi csirkemell  Rizi-bizi Savanyú Kcal:172,5F:7,22;Zs:3,35; Szh:27,51 Só:0,55	3dl 60g 200g 30g Kcal:723,9F:28,55;Zs:19,9 Szh:109,15;Só:3,75;Cuk:9	Zöldborsóleves Paradicsomos káposzta s. pörkölt f. kenyér Kcal:154,2F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;	3dl 200g 80g 50g
Uzsonna	-----	-----	Lángolt kolbász Vizes zsemle  Delma Uborka Kcal:130,28F:5,01; Zs:10,5 Szh:17,4;Só:0,12;Cuk:2	20g 56g 10g 30g Kcal:172,5F:7,22;Zs:3,35; Szh:27,51 Só:0,55	Vaníliás csiga  Szőlő Kcal:154,2F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;	100g 50g Kcal:154,2F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;	Zala fv. f. kenyér  alma Kcal:154,2F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;	20g 80g 30g
Összesen tápérték			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 orvosKóróciné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kén dioxid s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Felnőtt

2018. október 24- 2018. október 26.







43. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Munkaszüneti nap				Karfiol leves 5dl	Túró gombóc Alma 250g 80g	Csontleves 5dl	Kijevi csirkemell  Rizi-bizi savanyú 120g 250g 50g	Zöldborsóleves 5dl	Paradicsomos káposzta s. pörkölt f. kenyér 250g 120g 60g
Összesen tápérték					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
élelmezésvezető

 tojás  glutén  szulfidok s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója