

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Óvoda

2017. október 30 - 2017. november 03.

44. hét/1

	Hétfő		Kedd		Szerda	Csütörtök		Péntek	
Tízórai óvoda	Sajtkrém f. kenyér tv paprika tea Kcal:253,9;F:7,4 Zs:3,25;Szh:45,66 Só:0,36;	10g 50g 30g 2dl	Meleg szendvics ivólé Kcal:288F:10,95; Zs:7,85;Szh:37,48;Só:0,0 2Cuk:10,6	60g 2dl	-----	Bundás kenyér Tea Kcal:286,9; F:11,69;Zs:9,28 Szh:13,34;Só:0,01;Cuk:7	56g 2dl	Sajtos stangli Zala fv. tej Kcal:257,1;F:9,55;Zs:6,58 Szh:41,25;Só:0,35;Cuk:7	30g 20g 2dl
Ebéd	Sertés becsinált leves Káposztás tészta Alma Kcal:713,89F:30,03 Zs:24,41;Szh:92,93 Só 3,55;Cuk:0,3	2dl 150g 30g	Zöldségleves Szaggatott tészta Finomfőzelék Csibe fasírt f. kenyér Banán Kcal:654,72;F:28,75 Zs:25;Szh:79 Só:3,248; Cuk:4,078	2dl 150g 50g 50g 50g	Z Á R V A	Csontleves Tészta Brassói aprópecsenye Piritott burgonya cékla Kcal:657,51;F:32,43; ZS:23,72 Szh:77,3;Só:2,35;Cuk:10	2dl 8g 60g 160g 30g	Gulyásleves f. kenyér Túrósbatyu Körte Kcal:723,9F:28,55;Zs:19,9 Szh:109,15;Só:3,75,;Cuk:7	2dl 50g 200g 50g
Üzsonna	Lekváros bukta Kcal:130,28F:5,01; Zs:10,5 Szh:17,4;Só:0,12;Cuk:2	70g	Kockasajt Kifli Kcal:273;F:6,8 Zs.17,34;Szh:20,4 Só:0,38	8g 30g		Kakaós csiga Kcal:172,5F:7,22;Zs:3,35; Szh:27,51 Só:0,55	30g	Vajkrém Vizes zsemle uborka Kcal:154,2;F:4,19;Zs:0,43 Szh:32,6;Só:0,35;	10g 30g 20g
Összesen tápérték	Kcal:1098,23F:43,27; Zs:28;Szh:155,88; Só 4,03;Cuk:19,3		Kcal:1215,72;F:46,12 Zs:50,9;Szh:136,53 Só:3,76;Cuk:14,6			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 orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2017. október 30- 2017. november 03.

Őszi gyermekétkezés

44. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sertés becsinált leves	5dl	Zöldségleves Szaggatott tészta	5dl	Z Á R V A	Csontleves Tészta	5dl 12G	Gulyásleves f. kenyér	5dl 80g	
	Káposztás tészta Alma	250g 60g	Finomfőzelék Csibe fasírt f. kenyér Banán	250g 20g 50g 50g		Brassói aprópecsenye Piritott burgonya cékla	120g 250g 50g	Túrósbatyu Körte	250g 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: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 és szulfitok  laktóz  szezámmag  szója

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2017. október 30- 2017. november 03.

Felnőtt

44. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sertés becsinált leves	5dl	Zöldségleves Szaggatott tészta	5dl	Z Á R V A		Csontleves Tészta	5dl 12G	Gulyásleves f. kenyér	5dl 80g
	Káposztás tészta Alma	250g 60g	Finomfőzelék Csibe fasírt f. kenyér Banán	250g 20g 50g 50g			Brassói aprópecsenye Piritott burgonya cékla	120g 250g 50g	Túrósbatyu Körte	250g 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: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  kén dioxidok s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója