



Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha**Étlap**
Óvoda

2018. október 13.

41. hét/1

Szombat	
Tízórai óvoda	Zala fv. 20g Korpás kenyér 60g  Uborka 30g tej  2dl Kcal:144,5;F:4,92; Zs:5,22;Szh:24,28; Só:0,35;Cuk:7
Ebéd	Lebbencsleves 2dl Lecsós szelet 60g Tarhonya 200g Kcal:539,87;F:17,5; Zs:15 Szh:82;Só:2,4;Cuk:10
Úzsonna	Baconos csavart rúd  50g Kcal:176,1;F:6,52 ;Zs:3,48; Szh:27,43;Só:0,56;
Összesen tápérték	Kcal:947,2;F:32,95;Zs:25 Szh:146,71;Só:4,53; Cuk:13

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


Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Iskola

2018. október 13.

41. hét/2

Szombat	
Tízórai iskola	<p>Zala fv. 20g Korpás kenyér 80g  uborka 30g</p> <p>Kcal:116,5;F:4,92; Zs:5,22;Szh:17,18;;Só:0,2;</p>
Ebéd	<p>Lebbencsleves 3 dl</p> <p>Lecsós szelet 80g Tarhonya 300g</p> <p>Kcal:623,1;F:19,7; Zs:17;Szh:96; Só:3,2;Cuk:13</p>
Uzsonna	<p>Baconos csavart rúd 100g</p> <p>Kcal:207,6;F:8,33; Zs:3,48;Szh:34,13; Só:0,79;</p>
Összesen tápérték	<p>Kcal:947,2;F:32,95;Zs:25 Szh:146,71;Só:4,53;Cuk:13</p>

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitok  laktóz  szezám-mag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Felnőtt

2018. október 13

41. hét/3

Szombat	
Ebéd	Lebbencsleves 5 dl
	Lecsós szelet 120 g Tarhonya 270g
Összesen tápérték	Kcal:781,06F:24,7;Zs:21,6 Szh:121;Só:4,15;Cuk:18

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója