











# Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha - Óvoda Étlap

2018. november 10.

45. hét/1

Szombat	
Tízórai óvoda	<b>Zöldséges fv.</b> 20g <b>Magvas kenyér</b>   50g <b>Tejeskávé</b>  2dl  Kcal:360,1; F:13,23;Zs:9,36 Szh:53,53;Só:0,39;Cuk:7
	<b>Zöldbab leves</b>   2dl <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> 50g  <b>Rántott s. szelet</b>   60g <b>Hagymás burgonya</b>  160g <b>Meggybefőtt</b> 50g  Kcal:607,04;F:28,27;ZS:18 Szh:81,87;Só:2,76;Cuk:7
Uzsonna	<b>Briós</b>   10g <b>Alma</b> 50g  Kcal:185,5;F:4,9;Zs:3,7; Szh:32 Só:0,39;Cuk:7
Összesen tápérték	<b>Kcal:1152,64;F:46,4;Zs:31,6;                      Szh:167,4;Só:3,25;Cuk:21</b>

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

 tojás  glutén  laktóz  kén dioxid s szulfidok  laktóz  laktóz  laktóz  tojás  glutén

## *Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha* *Étlap - Felnőtt*

2018. november 10.

45. hét/3

<b>Szombat</b>	
<b>Ebéd</b>	<p><b>Zöldbab leves</b> 🥘 5dl</p> <p>🥚 60g</p> <p><b>Teljes kiórlésű kenyér</b> 🍞 270g</p> <p><b>Rántott s. szelet</b> 50g</p> <p>🥔🥔</p> <p><b>Hagymás burgonya</b> 🍷</p> <p><b>Meggybefőtt</b></p> <p>Kcal:607,04;F:28,27;Z S.18 Szh:81,87;Só:2,76;Cuk: 7</p>
<b>Összesen tápérték</b>	<p><b>Kcal:948,9;F:32;</b> <b>Zs:51,6;Szh:88;</b> <b>Só:3,85;Cuk:22</b></p>

Dr. Orosz János  
házi orvos

Kóródiné Iván Éva  
óvodavezető

Szabó Józsefné  
élelmezésvezető

🥚 tojás 🍞 glutén 🍷 kn dioxik s szulfitek 🥚 laktóz 🥜 szezámmag 🌱 szója