




















Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap - Óvoda

2018. október 29 - 2017. október 31.

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	60g 2dl	Bundás kenyér   Tea	56g 2dl	-----	-----		
Ebéd	Sertés becsinált leves Túrós tészta   Alma	2dl 150g 30g	Zöldségleves Szaggatott tészta   Sült csirke comb  Kukoricás rizs Savanyú uborka	2dl 50g 150g 30g	Tojásleves   Brassói aprópecsenye Piritott burgonya cékla	2dl 60g 160g 30g	Z Á R V A	Z Á R V A		
Uzsonna	Lekváros bukta   Kcal:130,28F:5,01; Zs:10,5 Szh:17,4;Só:0,12;Cuk:2	70g	Kockasajt  Kifli 	8g 30g	Kakaós csiga    Kcal:172,5F:7,22;Zs:3,3 Szh:27,51 Só:0,55	30g	-----	-----		
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, Szh:118,18;Só:3,11; Cuk:17					

Dr. Orosz János
házi orvosKóródiné Iván Éva
óvodavezetőSzabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxid s szulfidok  laktóz  szezám-mag  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

2018. október 29- 2018. október 31.

Őszi gyermekétkezés

44. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sertés becsinált leves	5dl	Zöldségleves Szaggatott tészta	5dl	Tojásleves	5dl	Z Á R V A		Z Á R V A	
	Káposztás tészta Alma	250g 60g	Sült csirkecomb Kukoricás rizs Savanyú uborka Banán	120g 220g 50g 50g	Brassói aprópecsenye Piritott burgonya Cékla almás rétes	120g 250g 50g 100g				
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					

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

Diétás étkezést nem biztosítunk!

Az étlap változtatás jogát fenn tartjuk!

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha Étlap - Felnőtt

2018. október 29- 2018. október 31.

44. hét/3

	Hétfő		Kedd		Szerda		csütörtök		Péntek	
Ebéd	Sertés becsinált leves	5dl	Zöldségleves Szaggatott tészta	5dl	Tojásleves	5dl	Z Á R V A		Z Á R V A	
	Túrós tészta Alma	250g 60g	Sült csirkecomb Kukoricás rizs Savanyú uborka	120g 220g 30g	Brassói aprópecsenye Piritott burgonya cékla	120g 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					

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojas  glutén  kn dioxik s szulfitok  laktóz  szezámmag  szója