

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap Óvoda

2018. december 01.

48. hét/1

Szombat	
Tízórai óvoda	<p>Vajkrémes kenyér Ivólé</p> <p>50g 2dl</p> <p>Kcal:204,5;F:7,4;Zs:4 Szh:33,1;Só:0,42; Cuk:7</p>
Ebéd	<p>Zöldborsóleves</p> <p>Paprikás burgonya F. kenyér</p> <p>2dl 150g 50g</p> <p>Kcal:629,3;F:21; Zs:12,98;Szh:10; Só:2,22;Cuk:0,1</p>
Uzsonna	<p>Kókuszos csiga</p> <p>50g</p> <p>Kcal:157,9;F:4,8; Zs:3,16;Szh:26,8; Só:0,05</p>
Összesen tápérték	<p>Kcal:991,7;F:33,86; Zs:20,42;Szh:166,14; Só:2,69;Cuk:8,13</p>

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha

Étlap

Iskola

2018. december 01.

48. hét/2

Szombat	
Tízórai iskola	<p>Vajkrémes kenyér 60g</p> <p>Kcal:226,5;F:9,87; Zs:6,18;Szh:31,1; Só:0,42;</p>
Ebéd	<p>Zöldborsóleves 3dl</p> <p>Paprikás burgonya 250g</p> <p>F. kenyér 30g</p> <p>Kcal:879,5;F:29,68; Zs:18,98;Szh:146,3; Só:3,15;Cuk:0,15</p>
Uzsonna	<p>Kókuszos csiga 100g</p> <p>Kcal:223,4;F:7,76; Zs:4,53;Szh:36,8; Só:0,05</p>
Összesen tápérték	<p>Kcal:1329,7;F:47,31; Zs:29,69;Szh:214,68; Só:3,71;Cuk:0,15</p>

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás
  glutén
  szulfidok s szulfitok
  laktóz
  szezámmag
  szója

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha
Étlap
Felnőtt

2018. december 01.

48. hét/3

Szombat	
Ebéd	Zöldborsóleves 5dl
	Paprikás burgonya 270g F. kenyér 50g
Összesen tápérték	Kcal:1048,3;F.35,64;Zs:23, 1Szh:176,48;Só:4,7; Cuk:0,2

Dr. Orosz János
házi orvos

Kóródiné Iván Éva
óvodavezető

Szabó Józsefné
élelmezésvezető

 tojás  glutén  kn dioxik s szulfitek  laktóz  szezám-mag  szója