

Heti étlap: 2024. 07. 15. - 2024. 07. 19. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha, 3593 Hejőbába, Iskola u.9.

| | 2024. 07. 15. hétfő | 2024. 07. 16. kedd | 2024. 07. 17. szerda | 2024. 07. 18. csütörtök | 2024. 07. 19. péntek | 2024. 07. 20. szombat |
|-----------------------|--|--|---|---|---|-----------------------|
| Ebéd | csirkeragu leves *1,3* Káposztás tészta *1,3* | Zöldségleves *1,3,9* Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás(*3* | Gombaleves *1,3* Rizses hús Csemege uborka | Karalábéleves *1,3* chilisbab | Reszelttészta-leves *1,3* Töltött paprika *1,3* | |
| | En: 2804 kj /668 kc; Feh: 39,8 gr; Szh:126gr;Cuk:14,4gr; Só:4,3 gr; Zsír:14,4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás | En: 3498 kj /833 kc; Feh: 28,4 gr; Szh:83gr;Cuk:12,6gr;Só:4 gr; Zsír:51,6gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller | En: 5707 kj /1359 kc; Feh: 47 gr; Szh:187gr;Cuk:2,9gr;Só:12,8 gr; Zsír:50,5gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás | En: 2381 kj /567 kc; Feh: 35,6 gr; Szh:79gr;Cuk:1,6gr;Só:11,9 gr; Zsír:30,2gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás | En: 2481 kj /591 kc; Feh: 28,8 gr; Szh:85gr;Cuk:28,2gr;Só:2,7 gr; Zsír:46,8gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás | |
| Tápérték össz. | En: 2804 kj /668 kc; Feh:39,8 gr;Szh:126gr;Cuk:14,4 gr;Só:4,3gr;Zsír:14,4 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr | En: 3498 kj /833 kc; Feh:28,4 gr;Szh:83gr;Cuk:12,6gr;Só:4gr;Zsír:51,6 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr | En: 5707 kj /1359 kc; Feh:47 gr;Szh:187gr;Cuk:2,9gr;Só:12,8gr;Zsír:50,5 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr | En: 2381 kj /567 kc; Feh:35,6 gr;Szh:79gr;Cuk:1,6gr;Só:11,9gr;Zsír:30,2 gr;Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr | En: 2481 kj /591 kc; Feh:28,8 gr;Szh:85gr;Cuk:28,2gr;Só:2,7gr;Zsír:46,8 gr;Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr | |

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmiszervezető: