

# Heti étlap: 2025. 05. 12. - 2025. 05. 17. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2025. 05. 12. hétfő	2025. 05. 13. kedd	2025. 05. 14. szerda	2025. 05. 15. csütörtök	2025. 05. 16. péntek	2025. 05. 17. szombat
<b>Ebéd</b>	<b>Palóclevés *1,7*</b> <b>Gránátkocka *1,3*</b> <b>Alma</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>	<b>rántott leves *1*</b> <b>Mustáros szelet *1,7,10*</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Vegyes savanyúság</b>	<b>Májgaluskaleves *3,9*</b> <b>Zöldborsó főzelék *1,7*</b> <b>Tükörtojás( *3*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>	<b>Tavaszi zöldséglevés *1,3,9*</b> <b>dubarry csirkemell *1,7*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b> <b>Csemege uborka</b>	<b>Csontleves *1,3,9*</b> <b>Székelykáposzta *1,7*</b> <b>Kenyér teljeskiőrlésű *1*</b>	<b>Brokkoli krémleves *1,3,6,7*</b> <b>Milánói spagetti *1,3,7*</b>
	<i>En: 3890 kj /926 kc; Feh: 35 gr; Szh:135gr;Cuk:8,9gr;Só:3,5 gr; Zsír:28,9gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>En: 4307 kj /1026 kc; Feh: 56,5 gr; Szh:113gr;Cuk:12,2gr;Só:6,5 gr; Zsír:59,3gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej, Mustár</i>	<i>En: 4409 kj /1050 kc; Feh: 40,6 gr; Szh:111gr;Cuk:15,1gr;Só:5,2 gr; Zsír:52,2gr;Tzs:9gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<i>En: 4211 kj /1003 kc; Feh: 58,2 gr; Szh:144gr;Cuk:3,5gr;Só:5,5 gr; Zsír:33,7gr;Tzs:5,6gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<i>En: 3345 kj /796 kc; Feh: 40,3 gr; Szh:73gr;Cuk:2,1gr;Só:10,1 gr; Zsír:41,7gr;Tzs:7,3gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<i>En: 3311 kj /788 kc; Feh: 30,7 gr; Szh:99gr;Cuk:13,3gr;Só:5,5 gr; Zsír:40,9gr;Tzs:10,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>
<b>Tápérték össz.</b>	<i>En: 3890 kj /926 kc; Feh:35 gr;Szh:135gr;Cuk:8,9gr;Só:3,5gr;Zsír:28,9 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4307 kj /1026 kc; Feh:56,5 gr;Szh:113gr;Cuk:12,2 gr;Só:6,5gr;Zsír:59,3 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4409 kj /1050 kc; Feh:40,6 gr;Szh:111gr;Cuk:15,1 gr;Só:5,2gr;Zsír:52,2 gr;Tzs:9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4211 kj /1003 kc; Feh:58,2 gr;Szh:144gr;Cuk:3,5gr;Só:5,5gr;Zsír:33,7 gr;Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3345 kj /796 kc; Feh:40,3 gr;Szh:73gr;Cuk:2,1gr;Só:10,1gr;Zsír:41,7 gr;Tzs:7,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3311 kj /788 kc; Feh:30,7 gr;Szh:99gr;Cuk:13,3gr;Só:5,5gr;Zsír:40,9 gr;Tzs:10,2 gr;Kalc:0 gr</i>

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:

Élelmezésvezető: