

**Heti étlap: 2025. 06. 23. - 2025. 06. 27. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2025. 06. 23. hétfő	2025. 06. 24. kedd	2025. 06. 25. szerda	2025. 06. 26. csütörtök	2025. 06. 27. péntek	2025. 06. 28. szombat
<b>Ebéd</b>	<b>Húsos makaróni *1,3*</b>	<b>Burgonya főzelék *1,7*</b> <b>Sertéspörkölt</b>	<b>lecsós szelet *1*</b> <b>tarhonya *1*</b>	<b>Sült csirkecomb *1,3,6,7,9,10*</b> <b>Petrezselymes burgonya *7*</b>	<b>Göngyölt sertés karaj *1,3*</b> <b>Rizi-bizi</b>	
	En: 1449 kj /345 kc; Feh: 23,4 gr; Szh:67gr;Cuk:0,8gr;Só:1,4 gr; Zsír:25,7gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás	En: 2132 kj /508 kc; Feh: 25,9 gr; Szh:49gr;Cuk:3gr;Só:3,2 gr; Zsír:25,6gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	En: 2147 kj /511 kc; Feh: 28,6 gr; Szh:74gr;Cuk:2,6gr;Só:12,3 gr; Zsír:23,3gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr  Glutén	En: 2695 kj /642 kc; Feh: 42,4 gr; Szh:84gr;Cuk:1,9gr;Só:24,6 gr; Zsír:32,1gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	En: 2657 kj /633 kc; Feh: 21,5 gr; Szh:53gr;Cuk:0,8gr;Só:3 gr; Zsír:44,2gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 1449 kj /345 kc; Feh:23,4 gr;Szh:67gr;Cuk:0,8gr;Só:1,4gr;Zsír:25,7 gr;Tzs:3,1 gr;Kalc:0 gr	En: 2132 kj /508 kc; Feh:25,9 gr;Szh:49gr;Cuk:3gr;Só:3,2gr;Zsír:25,6 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2147 kj /511 kc; Feh:28,6 gr;Szh:74gr;Cuk:2,6gr;Só:12,3gr;Zsír:23,3 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2695 kj /642 kc; Feh:42,4 gr;Szh:84gr;Cuk:1,9gr;Só:24,6gr;Zsír:32,1 gr;Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr	En: 2657 kj /633 kc; Feh:21,5 gr;Szh:53gr;Cuk:0,8gr;Só:3gr;Zsír:44,2 gr;Tzs:4,7 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: