

Heti étlap: 2025. 07. 07. - 2025. 07. 11. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2025. 07. 07. hétfő	2025. 07. 08. kedd	2025. 07. 09. szerda	2025. 07. 10. csütörtök	2025. 07. 11. péntek	2025. 07. 12. szombat
Ebéd	Fejtett bableves kolbásszal *1,3,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Gránátkocka *1,3* Alma	Zöldségleves *1,3* Rizses hús Csemege uborka	Zöldborsóleves *1,3* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Daragaluskaleves *3,9* Bakonyi csirkeragu *1,7* Tésztaköret *1,3*	Gulyásleves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Lekváros bukta *1,3,7*	
	<i>En: 3485 kj /830 kc; Feh: 29,4 gr; Szh:131gr;Cuk:14,2gr; Só:3,3 gr; Zsír:25gr;Tzs:2,1gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>En: 3870 kj /921 kc; Feh: 33 gr; Szh:135gr;Cuk:1,8gr;Só:7,7 gr; Zsír:32,2gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	<i>En: 3168 kj /754 kc; Feh: 40,5 gr; Szh:110gr;Cuk:30,6gr; Só:6,1 gr; Zsír:26,5gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	<i>En: 4249 kj /1012 kc; Feh: 55,1 gr; Szh:122gr;Cuk:4,4gr;Só:5 gr; Zsír:45,6gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller</i>	<i>En: 2690 kj /641 kc; Feh: 31,6 gr; Szh:127gr;Cuk:27,3gr; Só:4,3 gr; Zsír:21,6gr;Tzs:2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	
Tápérték össz.	<i>En: 3485 kj /830 kc; Feh:29,4 gr;Szh:131gr;Cuk:14,2 gr; Só:3,3gr;Zsír:25 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3870 kj /921 kc; Feh:33 gr;Szh:135gr;Cuk:1,8gr; Só:7,7gr;Zsír:32,2 gr;Tzs:3,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3168 kj /754 kc; Feh:40,5 gr;Szh:110gr;Cuk:30,6 gr; Só:6,1gr;Zsír:26,5 gr;Tzs:2,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4249 kj /1012 kc; Feh:55,1 gr;Szh:122gr;Cuk:4,4gr; Só:5gr;Zsír:45,6 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2690 kj /641 kc; Feh:31,6 gr;Szh:127gr;Cuk:27,3 gr; Só:4,3gr;Zsír:21,6 gr;Tzs: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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: