

**Heti étlap: 2025. 07. 28. - 2025. 08. 01. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2025. 07. 28. hétfő	2025. 07. 29. kedd	2025. 07. 30. szerda	2025. 07. 31. csütörtök	2025. 08. 01. péntek	2025. 08. 02. szombat
<b>Ebéd</b>	<b>Mákos tészta *1,3*</b>	<b>Sült csirkecomb *1,3,6,7,9,10* Rizi-bizi</b>	<b>Sertéskaraj vadas mártással *1,7,10* Tésztaköret *1,3*</b>	<b>Zöldbabfőzelék *1,7* Sertéspörkölt</b>	<b>Brassói apropecsenye *1* Tepsiben sült burgonya</b>	
	En: 2054 kj /489 kc; Feh: 14,4 gr; Szh:80gr;Cuk:20,4gr;Só:1,3 gr; Zsír:18,2gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás	En: 2648 kj /630 kc; Feh: 37,9 gr; Szh:52gr;Cuk:2,6gr;Só:15,7 gr; Zsír:46,1gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	En: 2628 kj /626 kc; Feh: 28,9 gr; Szh:71gr;Cuk:9,7gr;Só:3,2 gr; Zsír:37,9gr;Tzs:7,5gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Mustár	En: 2063 kj /491 kc; Feh: 27,1 gr; Szh:34gr;Cuk:4,2gr;Só:4,5 gr; Zsír:31,2gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	En: 4050 kj /964 kc; Feh: 33,5 gr; Szh:151gr;Cuk:2,9gr;Só:8,9 gr; Zsír:43,5gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0 gr Glutén	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 2054 kj /489 kc; Feh:14,4 gr;Szh:80gr;Cuk:20,4gr;Só:1,3gr;Zsír:18,2 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr	En: 2648 kj /630 kc; Feh:37,9 gr;Szh:52gr;Cuk:2,6gr;Só:15,7gr;Zsír:46,1 gr;Tzs:4,6 gr;Kalc:0 gr	En: 2628 kj /626 kc; Feh:28,9 gr;Szh:71gr;Cuk:9,7gr;Só:3,2gr;Zsír:37,9 gr;Tzs:7,5 gr;Kalc:0 gr	En: 2063 kj /491 kc; Feh:27,1 gr;Szh:34gr;Cuk:4,2gr;Só:4,5gr;Zsír:31,2 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr	En: 4050 kj /964 kc; Feh:33,5 gr;Szh:151gr;Cuk:2,9gr;Só:8,9gr;Zsír:43,5 gr;Tzs:2,7 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:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2025. 07. 22.

**INFORMIR személyügyi nyilvántartó program**

1 / 1 oldal