

Heti étlap: 2025. 08. 04. - 2025. 08. 08. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2025. 08. 04. hétfő	2025. 08. 05. kedd	2025. 08. 06. szerda	2025. 08. 07. csütörtök	2025. 08. 08. péntek	2025. 08. 09. szombat
Ebéd	Grízes tészta *1,3* Alma	Zöldborsó főzelék *1,7* Tükörtojás(*3*	Rántott sertésszelet *1,3,7,11* Burgonyapüré *7*	majorannás tokány *1* Párolt rizs kukoricával	Erdélyi rakottkáposzta *7*	
	<i>En: 2297 kj /547 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:99gr;Cuk:21,8gr;Só:2 gr; Zsír:12,4gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	<i>En: 1895 kj /451 kc; Feh: 25 gr; Szh:50gr;Cuk:13,9gr;Só:0,7 gr; Zsír:21,1gr;Tzs:4,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>En: 3113 kj /741 kc; Feh: 32,3 gr; Szh:87gr;Cuk:0,3gr;Só:2,9 gr; Zsír:43,2gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Szezámag</i>	<i>En: 3114 kj /742 kc; Feh: 23,5 gr; Szh:66gr;Cuk:0gr;Só:5,5 gr; Zsír:44,8gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	<i>En: 1841 kj /438 kc; Feh: 15,4 gr; Szh:36gr;Cuk:2,1gr;Só:4,1 gr; Zsír:25,8gr;Tzs:5,8gr;Kalc:0 gr</i> <i>Tej</i>	
Tápérték össz.	<i>En: 2297 kj /547 kc; Feh:13,9 gr;Szh:99gr;Cuk:21,8gr;Só:2gr;Zsír:12,4 gr;Tzs:1,9 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1895 kj /451 kc; Feh:25 gr;Szh:50gr;Cuk:13,9gr;Só:0,7gr;Zsír:21,1 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3113 kj /741 kc; Feh:32,3 gr;Szh:87gr;Cuk:0,3gr;Só:2,9gr;Zsír:43,2 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3114 kj /742 kc; Feh:23,5 gr;Szh:66gr;Cuk:0gr;Só:5,5gr;Zsír:44,8 gr;Tzs:4,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1841 kj /438 kc; Feh:15,4 gr;Szh:36gr;Cuk:2,1gr;Só:4,1gr;Zsír:25,8 gr;Tzs:5,8 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: