

**Heti étlap: 2025. 08. 11. - 2025. 08. 15. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év**

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

	2025. 08. 11. hétfő	2025. 08. 12. kedd	2025. 08. 13. szerda	2025. 08. 14. csütörtök	2025. 08. 15. péntek	2025. 08. 16. szombat
<b>Ebéd</b>	<b>Gránátkocka *1,3*</b> <b>Alma</b>	<b>Töltött csirkecomb</b> <b>*1,3*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b>	<b>Tarhonyás hús *1*</b>	<b>Sertéspörkölt</b> <b>Tésztaköret *1,3*</b>	<b>Tökfőzelék *1,7*</b> <b>Sertés sült</b>	
	<i>En: 2190 kj /522 kc; Feh: 12,3 gr; Szh:85gr;Cuk:12,1gr;Só:2 gr; Zsír:16,4gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<i>En: 2195 kj /523 kc; Feh: 41,7 gr; Szh:68gr;Cuk:0,3gr;Só:5,1 gr; Zsír:24,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	<i>En: 2217 kj /528 kc; Feh: 27,8 gr; Szh:68gr;Cuk:1,9gr;Só:2,8 gr; Zsír:15,8gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<i>En: 2739 kj /652 kc; Feh: 30,4 gr; Szh:57gr;Cuk:2,6gr;Só:4,5 gr; Zsír:34,2gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<i>En: 1362 kj /324 kc; Feh: 25,7 gr; Szh:25gr;Cuk:1,2gr;Só:2 gr; Zsír:35gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	
<b>Tápérték össz.</b>	<i>En: 2190 kj /522 kc; Feh:12,3 gr;Szh:85gr;Cuk:12,1gr;Só:2gr;Zsír:16,4 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2195 kj /523 kc; Feh:41,7 gr;Szh:68gr;Cuk:0,3gr;Só:5,1gr;Zsír:24,9 gr;Tzs:1,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2217 kj /528 kc; Feh:27,8 gr;Szh:68gr;Cuk:1,9gr;Só:2,8gr;Zsír:15,8 gr;Tzs:1,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2739 kj /652 kc; Feh:30,4 gr;Szh:57gr;Cuk:2,6gr;Só:4,5gr;Zsír:34,2 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1362 kj /324 kc; Feh:25,7 gr;Szh:25gr;Cuk:1,2gr;Só:2gr;Zsír:35 gr;Tzs:6,8 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:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: