

**Heti étlap: 2025. 08. 25. - 2025. 08. 30. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

	2025. 08. 25. hétfő	2025. 08. 26. kedd	2025. 08. 27. szerda	2025. 08. 28. csütörtök	2025. 08. 29. péntek	2025. 08. 30. szombat
<b>Ebéd</b>	Rántott burgonyaleves kolbásszal *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Káposztás tészta *1,3* Alma	Paradicsomleves *1,3,6,7* Sertéstokány *1,7* Párolt rizs Cékla	Zöldbableves *1,7* Göngyölt sertés karaj *1,3* Burgonyapüré *7* Csemege uborka	Csontleves *1,3,9* chilisbab	Daragaluskaleves *3,9* Kenyér (fehér) *1* Kelkáposztafőzelék *1* Sertéspörkölt	
	En: 3719 kj /886 kc; Feh:25,9gr Szh:126gr;Cuk:1,9gr;Só: 2,6gr Zsír:31,2gr;Tzs:5,9gr;Kalc: 0gr  Glutén, Tojás	En: 3528 kj /840 kc; Feh:45,1gr Szh:98gr;Cuk:21gr;Só:4, 8gr Zsír:78,7gr;Tzs:4,2gr;Kalc: 0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	En: 3095 kj /737 kc; Feh:32,4gr Szh:96gr;Cuk:2,3gr;Só:5, 9gr Zsír:38gr;Tzs:9,4gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 3639 kj /866 kc; Feh:58,1gr Szh:179gr;Cuk:1,6gr;Só: 12,1gr Zsír:33,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc: 0gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 3614 kj /861 kc; Feh:40,4gr Szh:105gr;Cuk:2,6gr;Só: 4,6gr Zsír:33,4gr;Tzs:3,1gr;Kalc: 0gr Glutén, Tojás, Zeller	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 3719 kj /886 kc; Feh:25,9 gr;Szh:126gr;Cuk:1,9gr;Só: 2,6gr;Zsír:31,2 gr;Tzs:5,9 gr;Kalc:0 gr	En: 3528 kj /840 kc; Feh:45,1 gr;Szh:98gr;Cuk:21gr;Só: 4,8gr;Zsír:78,7 gr;Tzs:4,2 gr;Kalc:0 gr	En: 3095 kj /737 kc; Feh:32,4 gr;Szh:96gr;Cuk:2,3gr;Só: 5,9gr;Zsír:38 gr;Tzs:9,4 gr;Kalc:0 gr	En: 3639 kj /866 kc; Feh:58,1 gr;Szh:179gr;Cuk:1,6gr;Só: 12,1gr;Zsír:33,7 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr	En: 3614 kj /861 kc; Feh:40,4 gr;Szh:105gr;Cuk:2,6gr;Só: 4,6gr;Zsír:33,4 gr;Tzs:3,1 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: