

Heti étlap: 2025. 09. 29. - 2025. 10. 03. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2025. 09. 29. hétfő	2025. 09. 30. kedd	2025. 10. 01. szerda	2025. 10. 02. csütörtök	2025. 10. 03. péntek	2025. 10. 04. szombat
Ebéd	Babgulyás *1* Túrós tészta *1,3,7* Alma Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Fasírt *1,3* kertészleves *1,3* Lencsefőzelék *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	rántott leves *1* Temesvári szelet *1,7* Párolt rizs	Lebbencsleves *1,3* Rakott kelkáposzta *7* Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Zöldbableves *1,7* Rántott hal *3,4* Burgonyapüré *7* Cékla	
	En: 3780 kj /900 kc; Feh:35,3gr Szh:105gr;Cuk:13,8gr;Só:3,6gr Zsír:44,9gr;Tzs:7,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	En: 3464 kj /825 kc; Feh:57,3gr Szh:173gr;Cuk:3,2gr;Só:13,7gr Zsír:27,2gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	En: 3160 kj /752 kc; Feh:35,5gr Szh:83gr;Cuk:1,2gr;Só:5gr Zsír:49,9gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tej	En: 3235 kj /770 kc; Feh:37,9gr Szh:85gr;Cuk:2,3gr;Só:5,2gr Zsír:32,6gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej	En: 3494 kj /832 kc; Feh:25,8gr Szh:117gr;Cuk:5,1gr;Só:3,7gr Zsír:49,5gr;Tzs:11gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Hal, Tej	
Tápérték össz.	En: 3780 kj /900 kc; Feh:35,3gr;Szh:105gr;Cuk:13,8gr;Só:3,6gr;Zsír:44,9gr;Tzs:7,6 gr;Kalc:0 gr	En: 3464 kj /825 kc; Feh:57,3gr;Szh:173gr;Cuk:3,2gr;Só:13,7gr;Zsír:27,2 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr	En: 3160 kj /752 kc; Feh:35,5gr;Szh:83gr;Cuk:1,2gr;Só:5gr;Zsír:49,9 gr;Tzs:4,9 gr;Kalc:0 gr	En: 3235 kj /770 kc; Feh:37,9gr;Szh:85gr;Cuk:2,3gr;Só:5,2gr;Zsír:32,6 gr;Tzs:6,1 gr;Kalc:0 gr	En: 3494 kj /832 kc; Feh:25,8gr;Szh:117gr;Cuk:5,1gr;Só:3,7gr;Zsír:49,5 gr;Tzs:11 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:Szulfitek; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: