Heti étlap: 2026. 11. 30. - 2026. 12. 04. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2026. 11. 30. hétfő	2026. 12. 01. kedd	2026. 12. 02. szerda	2026. 12. 03. csütörtök	2026. 12. 04. péntek	2026. 12. 05. szombat
Ebéd	**Sertésbecsinált leves *1* Grízes tészta *1,3* Kenyér (fehér) *1* Alma áfonya dzsem 45%-os**	**Zöldségleves *1,3* gyros pirított burgonya káposztasaláta Majonéz *3,10***	**Tarhonyaleves *1* Tökfőzelék *1,7* Fasírt *1,3* Kenyér (fehér) *1***	**Gyümölcsleves *1,7* Rizses hús Cékla**	**Gombaleves *1,3* Rakott zöldbab *7* Kenyér (fehér) *1***	
	En: 4210 kj /1002 kc; Feh:33,1gr Sznh:160gr;Cuk:50,7gr;Só:4,1gr Zsír:26,7gr;Tzs:3,2gr;Kalc:88,35gr *Glutén, Tojás*	*En: 4478 kj /1066 kc; Feh:37,5gr Sznh:97gr;Cuk:2,2gr;Só:1,9gr Zsír:60,3gr;Tzs:4,3gr;Kalc:91,57gr* *Glutén, Tojás, Mustár*	*En: 4869 kj /1159 kc; Feh:36,4gr Sznh:150gr;Cuk:3,1gr;Só:6,9gr Zsír:48,3gr;Tzs:9gr;Kalc:205,57gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 3231 kj /769 kc; Feh:21,8gr Sznh:108gr;Cuk:21gr;Só:2,6gr Zsír:30,2gr;Tzs:6,8gr;Kalc:104,48gr* *Glutén, Tej*	*En: 3222 kj /767 kc; Feh:36,1gr Sznh:108gr;Cuk:2,1gr;Só:3,9gr Zsír:24,7gr;Tzs:6gr;Kalc:248,89gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Tápérték össz.	*En: 4210 kj /1002 kc; Feh:33,1 gr;Sznh:160gr;Cuk:50,7gr;Só:4,1gr;Zsír:26,7 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:88,35 gr*	*En: 4478 kj /1066 kc; Feh:37,5 gr;Sznh:97gr;Cuk:2,2gr;Só:1,9gr;Zsír:60,3 gr;Tzs:4,3 gr;Kalc:91,57 gr*	*En: 4869 kj /1159 kc; Feh:36,4 gr;Sznh:150gr;Cuk:3,1gr;Só:6,9gr;Zsír:48,3 gr;Tzs:9 gr;Kalc:205,57 gr*	*En: 3231 kj /769 kc; Feh:21,8 gr;Sznh:108gr;Cuk:21gr;Só:2,6gr;Zsír:30,2 gr;Tzs:6,8 gr;Kalc:104,48 gr*	*En: 3222 kj /767 kc; Feh:36,1 gr;Sznh:108gr;Cuk:2,1gr;Só:3,9gr;Zsír:24,7 gr;Tzs:6 gr;Kalc:248,89 gr*	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: