Heti étlap: 2023. 11. 13. - 2023. 11. 17. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2023. 11. 13. hétfő	2023. 11. 14. kedd	2023. 11. 15. szerda	2023. 11. 16. csütörtök	2023. 11. 17. péntek	2023. 11. 18. szombat
Ebéd	**Húsgombóc leves *1,3* Gránátkocka *1,3* Alma**	**Tarhonyaleves *1* Kelkáposztafőzelék *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Sertéspörkölt**	**Karalábéleves *1,3* sült csirkeszárny *1,3,6,7,9,10* Burgonyapüré *7* Cékla**	**Zöldbableves *1,7* Kenyér teljeskiőrlésű *1* lecsós szelet *1* tarhonya *1***	**Gulyásleves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Rizsfelfújt *1,3,7* Csoki öntet *7***	
	En: 3486 kj /830 kc; Feh: 28,7 gr; Sznh:138gr;Cuk:14,6gr; Só:3,9 gr; Zsír:31,5gr;Tzs:3gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás*	*En: 3340 kj /795 kc; Feh: 40 gr; Sznh:100gr;Cuk:2,4gr;Só:6,5 gr; Zsír:28,5gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	*En: 4779 kj /1138 kc; Feh: 59,2 gr; Sznh:132gr;Cuk:5,6gr;Só:16,9 gr; Zsír:46,1gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 4553 kj /1084 kc; Feh: 47,3 gr; Sznh:157gr;Cuk:5,2gr;Só:18,6 gr; Zsír:48,5gr;Tzs:9,1gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 3622 kj /862 kc; Feh: 31,4 gr; Sznh:121gr;Cuk:29,4gr; Só:5,8 gr; Zsír:27,5gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Tápérték össz.	*En: 3486 kj /830 kc; Feh:28,7 gr;Sznh:138gr;Cuk:14,6 gr;Só:3,9gr;Zsír:31,5 gr;Tzs:3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3340 kj /795 kc; Feh:40 gr;Sznh:100gr;Cuk:2,4gr;Só:6,5gr;Zsír:28,5 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4779 kj /1138 kc; Feh:59,2 gr;Sznh:132gr;Cuk:5,6gr;Só:16,9gr;Zsír:46,1 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr*	*En: 4553 kj /1084 kc; Feh:47,3 gr;Sznh:157gr;Cuk:5,2gr;Só:18,6gr;Zsír:48,5 gr;Tzs:9,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3622 kj /862 kc; Feh:31,4 gr;Sznh:121gr;Cuk:29,4gr;Só:5,8gr;Zsír:27,5 gr;Tzs:1,9 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

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