

Heti étlap: 2023. 02. 20. - 2023. 02. 24. a / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

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

	2023. 02. 20. hétfő	2023. 02. 21. kedd	2023. 02. 22. szerda	2023. 02. 23. csütörtök	2023. 02. 24. péntek	2023. 02. 25. szombat
Ebéd	Lencsegulyás *1* Kenyér teljeskiőrlésű *1* Mákos tészta *1,3* Alma	Tárkonyos zöldségleves tejfölösen *1,3,6,7* Rizsesmáj *1* Csemege uborka	Gyümölcsleves *1,7* Sült csirkecomb *1,3,6,7,9,10* Burgonyapüré *7* Cékla	Tarhonyaleves *1* Paradicsomos káposztafőzelék *1* Sertéspörkölt Kenyér teljeskiőrlésű *1*	Gulyásleves Kenyér teljeskiőrlésű *1* Aranygaluska *1,7,8*	
	<i>En: 4527 kj /1078 kc; Feh: 58,7 gr; Szh:202gr;Cuk:45,7gr; Só:4,4 gr; Zsír:43,5gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás</i>	<i>En: 2426 kj /578 kc; Feh: 30,1 gr; Szh:78gr;Cuk:5,5gr;Só:5,9 gr; Zsír:19,8gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<i>En: 3954 kj /942 kc; Feh: 59,6 gr; Szh:142gr;Cuk:27,1gr;Só:17,4 gr; Zsír:41gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<i>En: 3187 kj /759 kc; Feh: 37,5 gr; Szh:105gr;Cuk:19,8gr;Só:7 gr; Zsír:23,6gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén</i>	<i>En: 3973 kj /946 kc; Feh: 38,5 gr; Szh:151gr;Cuk:33,8gr;Só:5,6 gr; Zsír:49,1gr;Tzs:3,3gr;Kalc:0 gr</i> <i>Glutén, Tej, Dió</i>	
Tápérték össz.	<i>En: 4527 kj /1078 kc; Feh:58,7 gr;Szh:202gr;Cuk:45,7 gr;Só:4,4gr;Zsír:43,5 gr;Tzs:4,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 2426 kj /578 kc; Feh:30,1 gr;Szh:78gr;Cuk:5,5gr;Só:5,9gr;Zsír:19,8 gr;Tzs:4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3954 kj /942 kc; Feh:59,6 gr;Szh:142gr;Cuk:27,1 gr;Só:17,4gr;Zsír:41 gr;Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3187 kj /759 kc; Feh:37,5 gr;Szh:105gr;Cuk:19,8 gr;Só:7gr;Zsír:23,6 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3973 kj /946 kc; Feh:38,5 gr;Szh:151gr;Cuk:33,8 gr;Só:5,6gr;Zsír:49,1 gr;Tzs:3,3 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:Csigafűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: