win MENZA

11. hét 2024.03.11. - 2024.03.15. H - P

Oldal: 1

Tulajdonos: [Szalkszentmártoni Polgármesteri Hivatal] - 6086 Szalkszentmárton, Jókai u.2.

2024.02.15. 9:34:14

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendőek!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 óvoda t	Mogyorókrém (mini) Kifli (44 G) Forralt tej 1.	Felvágott (Tavaszi) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös1	Tonhalpástétom 1 Kenyér (Búza kenyér)	Felvágott (Zala) Margarin (Liga) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%	Kifli (Retró) Tejeskávé
	energia: 863KCal/3609KJ fehérje: 18,0g zsír/telített 5,3g/34g szénhidrát: 104,3g cukor: 50,5g só.: 0,78g	energia: 221KCal/926KJ fehérje: 8,4g zsír/telített 9,2g/1g szénhidrát: 13,1g cukor: 4,9g só.: 0,95g	energia: 189KCal/790KJ fehérje: 9,4g zsír/telített 4,8g/0g szénhidrát: 21,8g cukor: 1,5g só.: 1,02g	energia: 313KCal/1310KJ fehérje: 17,9g zsír/telített 8,7g/0g szénhidrát: 22,5g cukor: 1,5g só.: 1,34g	energia: 361KCal/1511KJ fehérje: 13,5g zsír/telített 6,2g/3g szénhidrát: 59,2g cukor: 35,4g só.: 0,71g
02 ovóda ebéd	Májgombóc leves 1. Spagetti Carbonara 1.	Zellerkrémleves 1. Gyümölcsszósz 1. Natúr sertésszelet 1.	Fejtettbab leves 1. Sajttal töltött, sült virsli 1. Burgonyapüré 1.	Lebbencsleves 1. Bakonyi sertésragu 1. Párolt rizs 1.	Csontleves 1. Sült csirkemell 1. Vadasmártás 1. Durum tészta 1.
	energia: 611KCal/2555KJ fehérje: 27,0g zsír/telített 26,1g/6g szénhidrát: 64,5g cukor: 4,3g só.: 0,93g	energia: 501KCal/2097KJ fehérje: 23,0g zsír/telített 28,1g/6g szénhidrát: 39,3g cukor: 13,8g só.: 1,58g	energia: 494KCal/2068KJ fehérje: 19,1g zsír/telített 23,6g/2g szénhidrát: 52,1g cukor: 0,1g só.: 1,85g	energia: 689KCal/2882KJ fehérje: 19,7g zsír/telített 41,5g/2g szénhidrát: 51,3g cukor: 1,5g só.: 1,25g	energia: 354KCal/1482KJ fehérje: 23,9g zsír/telített 13,9g/0g szénhidrát: 31,1g cukor: 7,8g só.: 0,57g
10 felnőtt ebéd	Májgombóc leves 4. Spagetti Carbonara 4.	Zellerkrémleves 4. Gyümölcsszósz 4. Natúr sertésszelet 4.	Fejtettbab leves 4. Sajttal töltött, sült virsli 4. Burgonyapüré 4.	Lebbencsleves 4. Bakonyi sertésragu 4 Párolt rizs 4.	Csontleves 4. Sült csirkemell 4. Vadasmártás 4. Durum tészta 4.
	energia: 1008KCal/4219K fehérje: 48,4g zsír/telített 45,3g/9g szénhidrát: 97,7g cukor: 6,6g só.: 3,60g	energia: 858KCal/3588KJ fehérje: 41,6g zsír/telített 45,9g/7g szénhidrát: 69,8g cukor: 24,7g só.: 5,35g	energia: 876KCal/3667KJ fehérje: 31,5g zsír/telített 45,7g/4g szénhidrát: 85,9g cukor: 0,2g só.: 3,15g	energia: 1270KCal/5314K fehérje: 38,7g zsír/telített 78,8g/5g szénhidrát: 90,0g cukor: 2,4g só.: 2,87g	energia: 642KCal/2688KJ fehérje: 40,6g zsír/telített 26,3g/0g szénhidrát: 56,7g cukor: 16,1g só.: 1,77g
03 óvoda uzsonna	Sajtkrém Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Vajkrém - zöldfűszeres/magyaros/natúr Kenyér (Búza kenyér) Zöldpaprika	Baromfi májkrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Kígyóuborka	Zöldség pástétom (Brokkoli/karfiol) Kenyér (Búza kenyér)	Müzli szelet (Gyümölcsös/Kakaós) Alma
	energia: 140KCal/585KJ fehérje: 6,4g zsír/telített 0,9g/0g szénhidrát: 9,3g cukor: 1,6g só.: 0,56g	energia: 133KCal/558KJ fehérje: 4,8g zsír/telített 0,7g/0g szénhidrát: 22,1g cukor: 1,2g só.: 0,92g	energia: 242KCal/1011KJ fehérje: 10,8g zsír/telített 9,5g/2g szénhidrát: 11,1g cukor: 1,5g só.: 1,07g	energia: 170KCal/711KJ fehérje: 4,9g zsír/telített 4,3g/1g szénhidrát: 23,1g cukor: 1,2g só.: 1,30g	energia: 463KCal/1936KJ fehérje: 5,6g zsír/telített 13,5g/9g szénhidrát: 77,2g cukor: 40,2g só.: 0,25g
	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ fehérje: 0,0g zsír/telített 0,0g/0g szénhidrát: 0,0g cukor: 0,0g só.: 0,00g

Jó étvágyat kívánunk!