win MENZA

20. hét 2024.05.13. - 2024.05.17. H - P

2024.03.25. 9:38:21

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

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 óvoda t	Kalács (Fonott) Kakaó 1 (házi)	Felvágott (Bakonyi párizsi) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Tojáskrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös1	Felvágott (Olasz) Margarin (Flora) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%	Sajt (Kockasajt) Kifli (Korpás) Tea, citromos-1
	energia: 342KCal/1430KJ fehérje: 14,5g zsír/telített: 9,3g/2g szénhidrát: 49,0g cukor: 13,1g só.: 0,59g	energia: 216KCal/903KJ fehérje: 8,7g zsír/telített: 9,9g/1g szénhidrát: 9,3g cukor: 1,6g só.: 0,58g	energia: 204KCal/851KJ fehérje: 7,6g zsír/telített: 5,5g/2g szénhidrát: 13,1g cukor: 5,1g só.: 0,67g	energia: 383KCal/1602KJ fehérje: 17,5g zsír/telített: 16,6g/0g szénhidrát: 22,4g cukor: 1,5g só.: 1,77g	energia: 311KCal/1301KJ fehérje: 8,9g zsír/telített: 3,3g/1g szénhidrát: 23,5g cukor: 7,8g só.: 1,19g
02 ovóda ebéd	Palócleves 1. Káposztás kocka 1.	Gombaleves, tejfölös 1. Tavaszi rizseshús 1.	Zöldborsóleves 1. Rakott burgonya darálthússal1	Erőleves 1 Lencsefőzelék 1. Sült csemege debreceni kolbász 1. Kenyér (Búza kenyér)	Brokkoli krémleves 1 Sült csirkecomb 1. Kukoricás, párolt bulgur 1
	energia: 501KCal/2098KJ fehérje: 14,2g zsír/telített: 17,8g/3g szénhidrát: 63,9g cukor: 1,3g só.: 1,50g	energia: 399KCal/1670KJ fehérje: 19,4g zsír/telített: 15,8g/6g szénhidrát: 42,8g cukor: 2,1g só.: 1,15g	energia: 458KCal/1916KJ fehérje: 21,4g zsír/telített: 17,2g/3g szénhidrát: 45,5g cukor: 0,1g só.: 1,27g	energia: 803KCal/3361KJ fehérje: 32,4g zsír/telített: 43,0g/3g szénhidrát: 64,3g cukor: 2,3g só.: 0,92g	energia: 343KCal/1436KJ fehérje: 23,1g zsír/telített: 15,9g/3g szénhidrát: 24,7g cukor: 2,1g só.: 3,63g
10 felnőtt ebéd	Palócleves 4. Káposztás kocka 4.	Gombaleves, tejfölös 4. Tavaszi rizseshús 4.	Zöldborsóleves 4. Rakott burgonya darálthússal4	Erőleves 4 Lencsefőzelék 4. Sült csemege debreceni kolbász 4.	Brokkoli krémleves 4 Sült csirkecomb 4. Kukoricás, párolt bulgur 4
	energia: 854KCal/3573KJ fehérje: 26,7g zsír/telített: 32,9g/5g szénhidrát: 101,3g cukor: 2,0g só.: 3,01g	energia: 693KCal/2900KJ fehérje: 33,2g zsír/telített: 26,0g/9g szénhidrát: 78,3g cukor: 3,9g só.: 2,74g	energia: 894KCal/3741KJ fehérje: 42,9g zsír/telített: 36,5g/5g szénhidrát: 91,5g cukor: 18,1g só.: 2,20g	energia: 1127KCal/4713K fehérje: 47,3g zsír/telített: 68,9g/3g szénhidrát: 73,0g cukor: 2,6g só.: 0,80g	energia: 740KCal/3096KJ fehérje: 37,7g zsír/telített: 44,4g/3g szénhidrát: 42,1g cukor: 3,2g só.: 5,92g
03 óvoda uzsonna	Baromfi májkrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Zöldpaprika	Vajkrém - zöldfűszeres/magyaros/natúr Kenyér (Búza kenyér)	Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér) Kígyóuborka	Zöldség pástétom (Brokkoli/karfiol) Kenyér (Búza kenyér)	Alma Túró Rudi
	energia: 248KCal/1036KJ fehérje: 11,1g zsír/telített: 9,6g/2g szénhidrát: 12,0g cukor: 1,5g só.: 1,07g	energia: 127KCal/533KJ fehérje: 4,5g zsír/telített: 0,7g/0g szénhidrát: 21,2g cukor: 1,2g só.: 0,92g	energia: 126KCal/529KJ fehérje: 4,5g zsír/telített: 0,4g/0g szénhidrát: 21,4g cukor: 1,3g só.: 0,91g	energia: 170KCal/711KJ fehérje: 4,9g zsír/telített: 4,3g/1g szénhidrát: 23,1g cukor: 1,2g só.: 1,30g	energia: 156KCal/651KJ fehérje: 2,2g zsír/telített: 6,3g/4g szénhidrát: 21,9g cukor: 20,5g só.: 0,03g
	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!