win MENZA

33. hét 2024.08.12. - 2024.08.16. H - P

2024.06.24. 9:08:46

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 tízórai	Kifli (Korpás) Sajt (lapka) Tea, gyümölcsös1	Felvágott (Baromfipárizsi) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Körözött Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, citromos-1	Felvágott (Zala) Margarin (Liga) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Sárgabarack lekvár Vaj, (teavaj) Kenyér (Búza kenyér) Tejeskávé
	energia: 290KCal/1215KJ fehérje: 8,6g zsír/telített: 2,0g/1g szénhidrát: 21,6g cukor: 6,4g só.: 1,13g	energia: 198KCal/829KJ fehérje: 8,7g zsír/telített: 6,4g/1g szénhidrát: 9,2g cukor: 1,6g só.: 1,00g	energia: 154KCal/644KJ fehérje: 6,3g zsír/telített: 0,7g/0g szénhidrát: 13,3g cukor: 5,6g só.: 0,55g	energia: 187KCal/783KJ fehérje: 9,4g zsír/telített: 4,9g/0g szénhidrát: 9,2g cukor: 1,5g só.: 1,06g	energia: 420KCal/1756KJ fehérje: 13,4g zsír/telített: 12,4g/8g szénhidrát: 58,0g cukor: 35,8g só.: 1,17g
02 Óvoda ebéd	Babgulyás, zöldséges 1. Kenyér (Teljes kiőrlésű) Rizsfelfújt 1. Málnaöntet	Csontleves 1. Paradicsomos káposztafőzelék 1. Sertésvagdalt-1	Karalábéleves (magyaros) 1. Magyaros csirkemáj 1 Párolt rizs 1.	Hagymaleves 1. Rántott sertés szelet 1. Burgonyapüré 1.	Lebbencsleves 1. Csirkemell ínyenc zöldségágyon 1 Párolt bulgur1
	energia: 657KCal/2750KJ fehérje: 23,3g zsír/telített: 12,3g/3g szénhidrát: 102,7g cukor: 44,1g só.: 1,06g	energia: 318KCal/1331KJ fehérje: 19,0g zsír/telített: 9,2g/2g szénhidrát: 40,6g cukor: 6,2g só.: 2,45g	energia: 659KCal/2756KJ fehérje: 24,5g zsír/telített: 35,3g/2g szénhidrát: 56,2g cukor: 3,3g só.: 0,67g	energia: 1226KCal/5128K fehérje: 24,1g zsír/telített: 90,1g/6g szénhidrát: 66,1g cukor: 1,4g só.: 1,60g	energia: 340KCal/1422KJ fehérje: 18,1g zsír/telített: 18,9g/0g szénhidrát: 20,5g cukor: 0,7g só.: 0,49g
10 Felnőtt ebéd	Babgulyás, zöldséges 4. Kenyér (Teljes kiőrlésű) Rizskoch 4.	Csontleves 4. Paradicsomos káposztafőzelék 4. Sertésvagdalt-4	Magyaros csirkemáj 4 Párolt rizs 4. Karalábéleves (magyaros) 4.	Hagymaleves 4. Rántott sertés szelet 4. Burgonyapüré 4.	Lebbencsleves 4. Csirkemell ínyenc zöldségágyon 4 Párolt bulgur4
	energia: 1019KCal/4265K fehérje: 38,4g zsír/telített: 25,3g/5g szénhidrát: 147,8g cukor: 53,5g só.: 2,19g	energia: 536KCal/2241KJ fehérje: 33,8g zsír/telített: 16,8g/4g szénhidrát: 64,0g cukor: 13,4g só.: 3,54g	energia: 839KCal/3509KJ fehérje: 42,6g zsír/telített: 29,5g/4g szénhidrát: 94,8g cukor: 6,1g só.: 4,11g	energia: 1700KCal/7111K fehérje: 43,4g zsír/telített: 112,8g/11g szénhidrát: 108,6g cukor: 2,1g só.: 3,21g	energia: 723KCal/3027KJ fehérje: 36,8g zsír/telített: 38,9g/0g szénhidrát: 48,4g cukor: 3,6g só.: 1,20g
03 Óvoda uzsonna	Baromfi májkrém Kenyér (Búza kenyér) Kígyóuborka	Vajkrém - zöldfűszeres/magyaros/natúr Kenyér (Búza kenyér)	Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér)	Joghurt (Gyümölcsös)	Alma Zab-Rudi
	energia: 188KCal/785KJ fehérje: 8,3g zsír/telített: 3,9g/1g szénhidrát: 24,8g cukor: 3,9g só.: 1,50g	energia: 127KCal/533KJ fehérje: 4,5g zsír/telített: 0,7g/0g szénhidrát: 21,2g cukor: 1,2g só.: 0,92g	energia: 126KCal/527KJ fehérje: 4,6g zsír/telített: 0,4g/0g szénhidrát: 21,4g cukor: 1,3g só.: 0,92g	energia: 91KCal/380KJ fehérje: 2,8g zsír/telített: 1,0g/1g szénhidrát: 16,0g cukor: 15,0g só.: 0,08g	energia: 461KCal/1928KJ fehérje: 6,5g zsír/telített: 14,5g/9g szénhidrát: 72,2g cukor: 38,2g só.: 0,14g
	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!