win MENZA

**39. hét 2024.09.23. - 2024.09.27. H - P**

2024.08.13. 11:34:55

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 | Zsemle (Korpás)<br>Sajt (Kockasajt)<br>Tea, gyümölcsös1 | Felvágott (Zala)<br>Margarin (Delma)<br>Kenyér (Teljes kiőrlésű) | Gabonapehely (Teljes kiőrlésű)<br>Tej (UHT) 1,5% | Felvágott (Soproni)<br>Margarin (Liga)<br>Kenyér (Teljes kiőrlésű)<br>Tej (UHT) 1,5% | Kolbászkrém<br>Kenyér (Teljes kiőrlésű)<br>Tea, citromos-1 |
| | energia: 302KCal/1265KJ<br>fehérje: 9,9g<br>zsír/telített: 3,3g/2g<br>szénhidrát: 54,0g<br>cukor: 6,4g<br>só.: 1,09g | energia: 203KCal/850KJ<br>fehérje: 9,4g<br>zsír/telített: 6,7g/1g<br>szénhidrát: 9,3g<br>cukor: 1,6g<br>só.: 1,13g | energia: 140KCal/588KJ<br>fehérje: 8,8g<br>zsír/telített: 3,9g/0g<br>szénhidrát: 16,1g<br>cukor: 1,0g<br>só.: 0,31g | energia: 359KCal/1503KJ<br>fehérje: 16,7g<br>zsír/telített: 14,1g/0g<br>szénhidrát: 22,4g<br>cukor: 1,5g<br>só.: 0,84g | energia: 273KCal/1143KJ<br>fehérje: 10,8g<br>zsír/telített: 13,0g/1g<br>szénhidrát: 13,6g<br>cukor: 5,7g<br>só.: 1,41g |
| 02 Óvoda ebéd | Gulyásleves, zöldséges 1.<br>Tejbedara 1.<br>Kakaó szórat<br>Kenyér (Teljes kiőrlésű) | Gombaleves, tejfölös 1.<br>Bolognai spagetti 1. | Paradicsomleves 1.<br>Rántott sertés szelet 1.<br>Párolt mexikói rizs1 | Csontleves 2.<br>Zöldbabfőzelék 1.<br>Sertés pörkölt 1<br>Kenyér (Búza kenyér) | Karfiolleves 1.<br>Csirkemell édes-savanyú mártással1<br>Párolt bulgur1 |
| | energia: 654KCal/2737KJ<br>fehérje: 35,7g<br>zsír/telített: 16,9g/4g<br>szénhidrát: 72,6g<br>cukor: 33,4g<br>só.: 2,35g | energia: 519KCal/2170KJ<br>fehérje: 25,3g<br>zsír/telített: 18,7g/7g<br>szénhidrát: 59,9g<br>cukor: 2,2g<br>só.: 2,47g | energia: 1167KCal/4884K<br>fehérje: 22,2g<br>zsír/telített: 86,0g/0g<br>szénhidrát: 67,3g<br>cukor: 10,3g<br>só.: 1,34g | energia: 382KCal/1597KJ<br>fehérje: 11,0g<br>zsír/telített: 18,3g/3g<br>szénhidrát: 37,8g<br>cukor: 3,6g<br>só.: 1,74g | energia: 295KCal/1236KJ<br>fehérje: 21,6g<br>zsír/telített: 5,5g/0g<br>szénhidrát: 36,7g<br>cukor: 1,9g<br>só.: 1,75g |
| 10 Felnőtt ebéd | Gulyásleves, zöldséges 4.<br>Tejbedara 4.<br>Kakaó szórat | Gombaleves, tejfölös 4.<br>Bolognai spagetti 4. | Paradicsomleves 4.<br>Rántott sertés szelet 4.<br>Párolt mexikói rizs4 | Csontleves 4.<br>Zöldbabfőzelék 4.<br>Sertés pörkölt 4 | Karfiolleves 4.<br>Csirkemell édes-savanyú mártással4<br>Párolt bulgur4 |
| | energia: 823KCal/3445KJ<br>fehérje: 33,8g<br>zsír/telített: 22,5g/4g<br>szénhidrát: 112,1g<br>cukor: 50,7g<br>só.: 2,19g | energia: 879KCal/3676KJ<br>fehérje: 44,4g<br>zsír/telített: 32,7g/13g<br>szénhidrát: 97,6g<br>cukor: 3,5g<br>só.: 3,89g | energia: 1762KCal/7370K<br>fehérje: 45,8g<br>zsír/telített: 110,0g/1g<br>szénhidrát: 134,2g<br>cukor: 10,7g<br>só.: 3,51g | energia: 776KCal/3247KJ<br>fehérje: 38,9g<br>zsír/telített: 44,1g/4g<br>szénhidrát: 47,6g<br>cukor: 4,0g<br>só.: 4,12g | energia: 719KCal/3008KJ<br>fehérje: 37,3g<br>zsír/telített: 40,2g/0g<br>szénhidrát: 44,7g<br>cukor: 3,3g<br>só.: 2,68g |
| 03 Óvoda uzsonna | Baromfi májkrém<br>Kenyér (Búza kenyér)<br>Kígyóuborka | Vajkrém -natúr/ízes<br>Kenyér (Búza kenyér) | Krémtúró (Vanília) | Zab-Rudi<br>Alma | Sajtkrém<br>Kenyér (Búza kenyér)<br>Zöldpaprika |
| | energia: 188KCal/785KJ<br>fehérje: 8,3g<br>zsír/telített: 3,9g/1g<br>szénhidrát: 24,8g<br>cukor: 3,9g<br>só.: 1,50g | energia: 144KCal/604KJ<br>fehérje: 4,6g<br>zsír/telített: 2,3g/1g<br>szénhidrát: 21,6g<br>cukor: 1,4g<br>só.: 0,99g | energia: 598KCal/2500KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített: 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 461KCal/1928KJ<br>fehérje: 6,5g<br>zsír/telített: 14,5g/9g<br>szénhidrát: 72,2g<br>cukor: 38,2g<br>só.: 0,14g | energia: 132KCal/552KJ<br>fehérje: 4,9g<br>zsír/telített: 0,5g/0g<br>szénhidrát: 22,3g<br>cukor: 1,3g<br>só.: 0,92g |
| | | | | | |
| | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített: 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített: 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített: 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített: 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g | energia: 0KCal/0KJ<br>fehérje: 0,0g<br>zsír/telített: 0,0g/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>cukor: 0,0g<br>só.: 0,00g |

Jó étvágyat kívánunk!