win MENZA

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

**12. hét 2021.03.22. - 2021.03.26. H - P**

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



2021.03.18. 14:07:01

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 óvoda t | VAJKREM 200g ízes<br>KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)<br>tea, lipton zöldtea 1 | JOGHURT, GYUMOLCSOS 125g<br>KIFLI (VAJAS 34 G) | FONOTT KALACS 500g<br>Kakaó házi | FELVAGOTT, SERTES PARIZSI<br>MARGARIN, DELMA JOGH.ÉTK.<br>KIFLI,SZEZÁMMAGOS | Körözött tehéntúróból tejföllel<br>KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)<br>LILAHAGYMA |
| | energia: 149KCal/623KJ<br>fehérje: 4,6g<br>zsír/telített: 2,8g/2g<br>szénhidrát: 21,6g<br>cukor: 1,4g<br>só.: 1,05g | energia: 202KCal/843KJ<br>fehérje: 4,4g<br>zsír/telített: 3,7g/2g<br>szénhidrát: 21,1g<br>cukor: 13,0g<br>só.: 0,71g | energia: 247KCal/1034KJ<br>fehérje: 9,2g<br>zsír/telített: 5,4g/3g<br>szénhidrát: 38,7g<br>cukor: 34,3g<br>só.: 0,48g | energia: 383KCal/1602KJ<br>fehérje: 11,3g<br>zsír/telített: 3,9g/1g<br>szénhidrát: 57,7g<br>cukor: 3,7g<br>só.: 1,20g | energia: 228KCal/953KJ<br>fehérje: 10,8g<br>zsír/telített: 7,0g/5g<br>szénhidrát: 23,3g<br>cukor: 1,9g<br>só.: 0,94g |
| 02 ovóda ebéd | Gulyásleves, zöldséges 1.<br>Tejbedara 1.<br>KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) | Tarhonyaleves 1.<br>sertésvagdalt 1<br>Zöldbabfőzelék 1.<br>KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) | Zöldborsóleves 1.<br>Lecsós sertésszelet 1.<br>Párolt rizs 1. | Csontleves 1.<br>Tejfölös gombás csirkeragu 1.<br>Főtt durum tészta 1 | Gyümölcsleves 1.<br>cigánypecsenye 1<br>Petrezselymes burgonya 1.<br>CSEMEGE UBORKA |
| | energia: 561KCal/2349KJ<br>fehérje: 33,1g<br>zsír/telített: 15,2g/2g<br>szénhidrát: 65,9g<br>cukor: 10,9g<br>só.: 2,62g | energia: 538KCal/2253KJ<br>fehérje: 21,4g<br>zsír/telített: 23,9g/5g<br>szénhidrát: 52,5g<br>cukor: 1,9g<br>só.: 3,32g | energia: 508KCal/2127KJ<br>fehérje: 23,6g<br>zsír/telített: 17,8g/0g<br>szénhidrát: 59,1g<br>cukor: 0,4g<br>só.: 1,78g | energia: 276KCal/1153KJ<br>fehérje: 21,8g<br>zsír/telített: 10,2g/3g<br>szénhidrát: 23,4g<br>cukor: 1,4g<br>só.: 0,91g | energia: 788KCal/3296KJ<br>fehérje: 23,2g<br>zsír/telített: 37,7g/5g<br>szénhidrát: 81,2g<br>cukor: 25,4g<br>só.: 2,98g |
| 03 óvoda uzsonna | libamáj pástétom 105g<br>ZSEMLE, ZABOS<br>KÍGYÓUBORKA | FELVAGOTT, CSALADI CSEMEGE<br>VAJ, TEAVAJ<br>KENYÉR (teljes kiőrlésű)<br>ZÖLDPAPRIKA | SAJT, KOCKASAJT 200g/dob<br>KENYÉR (teljes kiőrlésű)<br>RETEK, HÓNAPOS | CROISSANT BARACKOS 50 G<br>TEJ, UHT (1,5 %) dobozos | KIFLI, MAGVAS<br>DZSEM (30G DOBOZOS) |
| | energia: 2678KCal/11203<br>fehérje: 95,7g<br>zsír/telített: 45,6g/10g<br>szénhidrát: 453,2g<br>cukor: 13,0g<br>só.: 12,38g | energia: 242KCal/1013KJ<br>fehérje: 7,3g<br>zsír/telített: 10,8g/4g<br>szénhidrát: 10,1g<br>cukor: 1,8g<br>só.: 0,55g | energia: 137KCal/572KJ<br>fehérje: 5,7g<br>zsír/telített: 2,6g/1g<br>szénhidrát: 11,1g<br>cukor: 1,6g<br>só.: 0,72g | energia: 507KCal/2121KJ<br>fehérje: 13,2g<br>zsír/telített: 23,2g/13g<br>szénhidrát: 60,6g<br>cukor: 33,2g<br>só.: 1,13g | energia: 176KCal/738KJ<br>fehérje: 105,1g<br>zsír/telített: 15,0g/0g<br>szénhidrát: 507,8g<br>cukor: 18,0g<br>só.: 0,50g |
| | | | | | |
| | 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 |
| | | | | | |
| | 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!