win MENZA

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

10. hét 2023.03.06. - 2023.03.10. H - P

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

2023.03.02. 10:46:38

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 iskola alsó tízórai	Zsemle (Zabos) Dzsem (25G) Tea, gyümölcsös 2	Felvágott (Csirke-sonka) Margarin (Liga) Kenyér (Búza kenyér)	Körözött (tehéntúróból-tejföllel) Kenyér (Félbarna)	Felvágott (Zala) Margarin (Florin) Kenyér (Búza kenyér)	Kifli (Korpás) Tejeskávé
	energia: 2601KCal/10882 fehérje: 93,0g zsír/telített 37,0g/7g szénhidrát: 456,1g cukor: 17,0g só.: 12,00g	energia: 184KCal/771KJ fehérje: 9,7g zsír/telített 2,2g/0g szénhidrát: 25,5g cukor: 1,4g só.: 1,53g	energia: 264KCal/1104KJ fehérje: 12,7g zsír/telített 7,9g/5g szénhidrát: 30,9g cukor: 0,7g só.: 1,24g	energia: 232KCal/971KJ fehérje: 8,6g zsír/telített 8,3g/1g szénhidrát: 25,5g cukor: 1,4g só.: 1,72g	energia: 490KCal/2052KJ fehérje: 17,1g zsír/telített 5,4g/3g szénhidrát: 54,3g cukor: 37,0g só.: 1,37g
05 iskola alsó ebéd	Sajtos sonkás burgonyaleves 2 Mákos guba 2.	Vegyes zöldségleves 2. Paradicsomos káposztafőzelék 2. Natúr sertésszelet 2. Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Tarhonyaleves 2. Rakott zöldbab 2. Gyümölcslé	Zöldborsóleves 2. Tejfölös gombás csirkeragu 2. Durum tészta 2.	Fokhagyma krémleves2 Hentestokány 2 Párolt rizs 2.
	energia: 825KCal/3454KJ fehérje: 25,9g zsír/telített 26,5g/7g szénhidrát: 107,9g cukor: 26,8g só.: 1,34g	energia: 644KCal/2693KJ fehérje: 29,9g zsír/telített 38,1g/5g szénhidrát: 33,9g cukor: 5,5g só.: 4,31g	energia: 464KCal/1941KJ fehérje: 23,3g zsír/telített 16,8g/3g szénhidrát: 49,7g cukor: 0,7g só.: 1,63g	energia: 458KCal/1918KJ fehérje: 26,9g zsír/telített 24,4g/4g szénhidrát: 29,3g cukor: 1,2g só.: 0,51g	energia: 827KCal/3462KJ fehérje: 28,3g zsír/telített 43,1g/4g szénhidrát: 76,4g cukor: 3,3g só.: 2,47g
06 iskola alsó uzsonna	Baromfi májkrém Kenyér (Félbarna)	Sajtkrém Kenyér (Félbarna) Kígyóuborka	Vajkrém -natúr/ízes Kenyér (Búza kenyér)	Banán	Joghurt (Gyümölcsös)
	energia: 261KCal/1091KJ fehérje: 10,4g zsír/telített 9,4g/2g szénhidrát: 30,8g cukor: 0,0g só.: 1,72g	energia: 159KCal/665KJ fehérje: 6,0g zsír/telített 0,8g/0g szénhidrát: 29,0g cukor: 0,1g só.: 1,21g	energia: 169KCal/707KJ fehérje: 5,5g zsír/telített 2,3g/1g szénhidrát: 25,8g cukor: 1,7g só.: 1,17g	energia: 89KCal/373KJ fehérje: 1,3g zsír/telített 0,2g/0g szénhidrát: 21,0g cukor: 0,0g só.: 0,06g	energia: 101KCal/422KJ fehérje: 3,3g zsír/telített 3,2g/2g szénhidrát: 14,0g cukor: 13,0g só.: 0,18g
	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
	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!