win MENZA

17. hét 2023.04.24. - 2023.04.28. H - P

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

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

2023.04.19. 13:50:33

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 iskola felső tízórai	Gabonapehely (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%	Felvágott (Tavaszi) Margarin (Flora) Kenyér (Félbarna)	Körözött (tehéntúróból-tejföllel) Kenyér (Búza kenyér)	Felvágott (Zala) Margarin (Delma) Kenyér (Búza kenyér)	Sajt (Kockasajt) Kifli (Szezámmagos) Tea, citromos- 2
	energia: 166KCal/693KJ fehérje: 10,5g zsír/telített 4,7g/0g szénhidrát: 18,7g cukor: 1,0g só.: 0,36g	energia: 295KCal/1233KJ fehérje: 8,0g zsír/telített 15,5g/0g szénhidrát: 29,3g cukor: 0,0g só.: 1,77g	energia: 256KCal/1071KJ fehérje: 12,0g zsír/telített 7,6g/5g szénhidrát: 27,5g cukor: 2,1g só.: 1,12g	energia: 268KCal/1119KJ fehérje: 8,4g zsír/telített 15,3g/2g szénhidrát: 25,8g cukor: 1,5g só.: 1,65g	energia: 400KCal/1674KJ fehérje: 12,5g zsír/telített 6,4g/2g szénhidrát: 63,4g cukor: 8,6g só.: 1,23g
08 iskola felső ebéd	Tárkonyos raguleves 3 Káposztás kocka 3.	Tojásleves 3. Lencsefőzelék 3. Sertésvagdalt-3	Zöldborsóleves 3. Magyaros csirkemáj 3 Párolt bulgur3	Karfiolleves 3. Tarhonyás hús sertésből 3. Alma	Csontleves 3. Csirkemell édes-savanyú mártással3 Párolt rizs 3.
	energia: 601KCal/2514KJ fehérje: 20,7g zsír/telített 18,6g/4g szénhidrát: 78,5g cukor: 1,6g só.: 2,24g	energia: 862KCal/3606KJ fehérje: 46,3g zsír/telített 36,6g/6g szénhidrát: 78,3g cukor: 1,0g só.: 2,94g	energia: 478KCal/2000KJ fehérje: 33,7g zsír/telített 16,0g/0g szénhidrát: 50,7g cukor: 0,4g só.: 0,97g	energia: 801KCal/3353KJ fehérje: 36,5g zsír/telített 27,2g/1g szénhidrát: 95,7g cukor: 15,0g só.: 3,10g	energia: 601KCal/2514KJ fehérje: 38,1g zsír/telített 8,4g/0g szénhidrát: 88,6g cukor: 6,8g só.: 2,73g
10 felnőtt ebéd	Tárkonyos raguleves 4 Káposztás kocka 4.	Tojásleves 4. Lencsefőzelék 4. Sertésvagdalt-4	Zöldborsóleves 4. Magyaros csirkemáj 4 Párolt bulgur4	Karfiolleves 4. Tarhonyás hús sertésből 4.	Csontleves 4. Csirkemell édes-savanyú mártással4 Párolt rizs 4.
	energia: 723KCal/3025KJ fehérje: 28,0g zsír/telített 22,7g/4g szénhidrát: 91,1g cukor: 1,7g só.: 3,22g	energia: 976KCal/4082KJ fehérje: 53,3g zsír/telített 42,1g/7g szénhidrát: 86,2g cukor: 1,2g só.: 3,44g	energia: 589KCal/2466KJ fehérje: 38,2g zsír/telített 19,4g/0g szénhidrát: 65,0g cukor: 18,7g só.: 2,19g	energia: 836KCal/3499KJ fehérje: 41,5g zsír/telített 30,4g/1g szénhidrát: 92,1g cukor: 1,4g só.: 3,84g	energia: 887KCal/3711KJ fehérje: 42,9g zsír/telített 39,5g/0g szénhidrát: 82,7g cukor: 2,1g só.: 2,61g
09 iskola felső uzsonna	Baromfi májkrém Kenyér (Búza kenyér) Kígyóuborka	Vajkrém -natúr/ízes Kenyér (Búza kenyér)	Zöldség pástétom (Brokkoli/karfiol) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Retek-hónapos	Müzli szelet (Gyümölcsös/Kakaós)	Joghurt (Gyümölcsös)
	energia: 253KCal/1058KJ fehérje: 9,7g zsír/telített 9,1g/2g szénhidrát: 27,3g cukor: 1,4g só.: 1,60g	energia: 169KCal/707KJ fehérje: 5,5g zsír/telített 2,3g/1g szénhidrát: 25,8g cukor: 1,7g só.: 1,17g	energia: 279KCal/1168KJ fehérje: 11,9g zsír/telített 7,3g/1g szénhidrát: 20,4g cukor: 1,8g só.: 1,70g	energia: 414KCal/1731KJ fehérje: 5,3g zsír/telített 13,0g/9g szénhidrát: 67,0g cukor: 30,0g só.: 0,24g	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

Jó étvágyat kívánunk!