win MENZA

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

2. hét 2023.01.09. - 2023.01.13. H - P

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

2023.01.03. 9:26:57

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 iskola alsó tízórai	KIFLI, KORPÁS SAJT, KOCKASAJT 200g/dob	FELVÁGOTT, BAROMFIPARIZSI MARGARIN, DELMA JOGH.ÉTK. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)	GABONAPEHELY TEJ, HOMOG. PASZTŐRÖZÖTT	FELVÁGOTT, TAVASZI MARGARIN, DELMA JOGH.ÉTK. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)	Tojáskrém KENYÉR (FÉLBARNA)
	energia: 316KCal/1321KJ; fehérje: 9,7g; zsír/telített: 5,0g/2g; szénhidrát: 20,3g; cukor: 4,3g; só.: 1,28g	energia: 270KCal/1129KJ; fehérje: 6,8g; zsír/telített: 14,9g/0g; szénhidrát: 21,3g; cukor: 1,2g; só.: 1,46g	energia: 166KCal/696KJ; fehérje: 10,4g; zsír/telített: 4,7g/0g; szénhidrát: 19,1g; cukor: 0,6g; só.: 0,35g	energia: 261KCal/1092KJ; fehérje: 6,4g; zsír/telített: 14,2g/0g; szénhidrát: 21,7g; cukor: 1,2g; só.: 1,47g	energia: 183KCal/764KJ; fehérje: 6,3g; zsír/telített: 5,3g/2g; szénhidrát: 24,6g; cukor: 0,2g; só.: 1,12g
05 iskola alsó ebéd	Frankfurti leves 2. Tejbedara 2.	Karalábéleves (magyaros) 2. Burgonyafőzelék 2. sertésvagdalt 2	Karfiolleves 2. Lecsós sertésszelet 2. Párolt rizs 2.	Zellerkrémleves 2. Debreceni tokány 2 Párolt bulgur2	Zöldborsóleves 2. Pirított csirkemell 2. Vadasmártás 2. Tésztaköret 2.
	energia: 659KCal/2757KJ; fehérje: 24,3g; zsír/telített: 26,4g/6g; szénhidrát: 75,3g; cukor: 25,7g; só.: 2,26g	energia: 731KCal/3060KJ; fehérje: 26,0g; zsír/telített: 31,5g/9g; szénhidrát: 73,7g; cukor: 4,3g; só.: 2,36g	energia: 576KCal/2410KJ; fehérje: 24,5g; zsír/telített: 22,8g/0g; szénhidrát: 64,1g; cukor: 0,6g; só.: 2,42g	energia: 568KCal/2377KJ; fehérje: 23,5g; zsír/telített: 37,8g/2g; szénhidrát: 28,1g; cukor: 1,4g; só.: 2,28g	energia: 807KCal/3375KJ; fehérje: 39,1g; zsír/telített: 28,1g/0g; szénhidrát: 92,8g; cukor: 8,4g; só.: 1,30g
06 iskola alsó uzsonna	Baromfi májkrém KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) kígyóuborka	VAJKRÉM 200g ízes KENYÉR (FÉLBARNA)	SAJTKRÉM KENYÉR (teljes kiőrlésű) ZÖLDPAPRIKA	ALMA	MUZLI SZELET, GYUMOLCSOS 20g
	energia: 228KCal/955KJ; fehérje: 8,9g; zsír/telített: 9,0g/2g; szénhidrát: 23,1g; cukor: 1,2g; só.: 1,42g	energia: 151KCal/632KJ; fehérje: 5,4g; zsír/telített: 2,5g/1g; szénhidrát: 24,4g; cukor: 0,2g; só.: 1,09g	energia: 146KCal/610KJ; fehérje: 6,8g; zsír/telített: 1,0g/0g; szénhidrát: 10,2g; cukor: 1,6g; só.: 0,57g	energia: 54KCal/228KJ; fehérje: 0,3g; zsír/telített: 0,6g/0g; szénhidrát: 11,3g; cukor: 11,3g; só.: 0,01g	energia: 414KCal/1731KJ; fehérje: 5,3g; zsír/telített: 13,0g/9g; szénhidrát: 67,0g; cukor: 30,0g; só.: 0,24g
	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!