win MENZA

37. hét 2023.09.11. - 2023.09.15. H - P

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

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

2023.08.10. 9:08:36

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 iskola felső tízórai	Kalács (Fonott) Kakaó 2-3 (házi)	Felvágott (Baromfipárizsi) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Gabonapehely (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%	Felvágott (Zala) Margarin (Liga) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Tojáskrém Kenyér (Búza kenyér)
	energia: 403KCal/1684KJ; fehérje: 16,8g; zsír/telített: 10,9g/2g; szénhidrát: 58,0g; cukor: 15,7g; só.: 0,70g	energia: 279KCal/1166KJ; fehérje: 10,0g; zsír/telített: 15,5g/2g; szénhidrát: 11,3g; cukor: 1,9g; só.: 1,09g	energia: 166KCal/693KJ; fehérje: 10,5g; zsír/telített: 4,7g/0g; szénhidrát: 18,7g; cukor: 1,0g; só.: 0,36g	energia: 217KCal/909KJ; fehérje: 10,6g; zsír/telített: 5,4g/0g; szénhidrát: 11,0g; cukor: 1,8g; só.: 1,17g	energia: 201KCal/839KJ; fehérje: 6,6g; zsír/telített: 5,1g/2g; szénhidrát: 26,0g; cukor: 1,7g; só.: 1,20g
08 iskola felső ebéd	Lencseleves 3. Túrós metélt 3.	Karfiolleves 3. Paradicsomos húsgombóc 3. Kenyér (Búza kenyér)	Fokhagyma krémleves3. Hentes szelet3 Párolt rizs 3.	Zöldbableves 3. Sajtos csirkemell 3. Párolt bulgur3	Lebbencsleves 3. Székelykáposzta 3. Kenyér (Teljes kiőrlésű)
	energia: 820KCal/3431KJ; fehérje: 23,3g; zsír/telített: 32,1g/10g; szénhidrát: 95,0g; cukor: 2,5g; só.: 0,56g	energia: 576KCal/2409KJ; fehérje: 25,5g; zsír/telített: 21,4g/3g; szénhidrát: 64,0g; cukor: 14,6g; só.: 3,29g	energia: 1037KCal/4339K; fehérje: 35,0g; zsír/telített: 57,6g/4g; szénhidrát: 87,6g; cukor: 2,9g; só.: 3,32g	energia: 629KCal/2630KJ; fehérje: 38,5g; zsír/telített: 33,8g/12g; szénhidrát: 34,6g; cukor: 3,3g; só.: 1,26g	energia: 691KCal/2890KJ; fehérje: 29,2g; zsír/telített: 34,4g/4g; szénhidrát: 47,7g; cukor: 4,9g; só.: 5,09g
10 felnőtt ebéd	Lencseleves 4. Túrós metélt 4.	Karfiolleves 4. Paradicsomos húsgombóc 4.	Fokhagyma krémleves4. Párolt rizs 4. Hentes szelet4	Zöldbableves 4. Sajtos csirkemell 4. Párolt bulgur4	Lebbencsleves 4. Székelykáposzta 4.
	energia: 930KCal/3891KJ; fehérje: 27,5g; zsír/telített: 34,5g/7g; szénhidrát: 111,0g; cukor: 1,9g; só.: 1,28g	energia: 621KCal/2596KJ; fehérje: 28,8g; zsír/telített: 24,1g/4g; szénhidrát: 67,9g; cukor: 15,8g; só.: 3,66g	energia: 1235KCal/5168K; fehérje: 40,9g; zsír/telített: 71,9g/5g; szénhidrát: 97,5g; cukor: 3,4g; só.: 3,89g	energia: 742KCal/3105KJ; fehérje: 45,8g; zsír/telített: 41,7g/15g; szénhidrát: 40,0g; cukor: 4,5g; só.: 2,43g	energia: 699KCal/2927KJ; fehérje: 31,4g; zsír/telített: 37,2g/4g; szénhidrát: 50,7g; cukor: 4,9g; só.: 6,82g
09 iskola felső uzsonna	Baromfi májkrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Kígyóuborka	Vajkrém -natúr/ízes Kenyér (Búza kenyér)	Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér) Zöldpaprika	Zöldség pástétom (Brokkoli/karfiol) Kenyér (Búza kenyér)	Alma Túró Rudi
	energia: 269KCal/1125KJ; fehérje: 12,0g; zsír/telített: 9,6g/2g; szénhidrát: 12,9g; cukor: 1,8g; só.: 1,18g	energia: 144KCal/604KJ; fehérje: 4,6g; zsír/telített: 2,3g/1g; szénhidrát: 21,6g; cukor: 1,4g; só.: 0,99g	energia: 157KCal/657KJ; fehérje: 5,7g; zsír/telített: 0,6g/0g; szénhidrát: 26,5g; cukor: 1,5g; só.: 1,10g	energia: 218KCal/912KJ; fehérje: 6,0g; zsír/telített: 6,4g/1g; szénhidrát: 28,3g; cukor: 1,4g; só.: 1,68g	energia: 167KCal/697KJ; fehérje: 2,2g; zsír/telített: 6,4g/4g; szénhidrát: 24,2g; cukor: 22,8g; só.: 0,03g
	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!