win MENZA

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

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

41. hét 2023.10.09. - 2023.10.13. H - P

2023.08.11. 11:26:58

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 iskola felső tízórai	Kalács (Fonott) Kakaó 2-3 (házi)	Felvágott (Csirke-sonka) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Tojáskrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös 3	Felvágott (Tavaszi) Margarin (Florin) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Sajt (Kockasajt) Kifli (Korpás) Tea, citromos-3
	energia: 403KCal/1684KJ fehérje: 16,8g zsír/telített 10,9g/2g szénhidrát: 58,0g cukor: 15,7g só.: 0,70g	energia: 267KCal/1116KJ fehérje: 12,1g zsír/telített 13,3g/2g szénhidrát: 11,3g cukor: 1,9g só.: 1,17g	energia: 242KCal/1014KJ fehérje: 8,9g zsír/telített 5,7g/2g szénhidrát: 17,7g cukor: 8,1g só.: 0,78g	energia: 234KCal/981KJ fehérje: 9,9g zsír/telített 7,8g/1g szénhidrát: 11,4g cukor: 1,8g só.: 1,17g	energia: 320KCal/1340KJ fehérje: 9,3g zsír/telített 4,0g/2g szénhidrát: 23,9g cukor: 8,0g só.: 1,23g
08 iskola felső ebéd	Palócleves 3. Káposztás tészta 3	Karfiolleves 3. Tavaszi rizseshús 3.	Erőleves 3 Lencsefőzelék 3. Sült csemege debreceni kolbász 3. Kenyér (Búza kenyér)	Zöldborsóleves 3. Rakott burgonya darálthússal3	Paradicsomleves 3. Sült csirkecomb 3. Kukoricás rizs 3.
	energia: 787KCal/3295KJ fehérje: 19,7g zsír/telített 28,4g/5g szénhidrát: 100,3g cukor: 6,9g só.: 1,97g	energia: 621KCal/2600KJ fehérje: 28,2g zsír/telített 24,3g/4g szénhidrát: 69,4g cukor: 2,9g só.: 2,31g	energia: 1078KCal/4510K fehérje: 44,4g zsír/telített 61,1g/3g szénhidrát: 78,9g cukor: 2,8g só.: 0,86g	energia: 718KCal/3002KJ fehérje: 36,9g zsír/telített 30,7g/4g szénhidrát: 68,2g cukor: 0,3g só.: 2,43g	energia: 718KCal/3003KJ fehérje: 33,3g zsír/telített 25,3g/0g szénhidrát: 84,6g cukor: 9,7g só.: 4,14g
10 felnőtt ebéd	Palócleves 4. Káposztás tészta 4	Karfiolleves 4. Tavaszi rizseshús 4.	Erőleves 4 Lencsefőzelék 4. Sült csemege debreceni kolbász 4.	Zöldborsóleves 4. Rakott burgonya darálthússal4	Paradicsomleves 4. Sült csirkecomb 4. Kukoricás rizs 4.
	energia: 958KCal/4010KJ fehérje: 26,3g zsír/telített 34,3g/5g szénhidrát: 120,4g cukor: 8,2g só.: 2,81g	energia: 741KCal/3100KJ fehérje: 34,3g zsír/telített 28,3g/5g szénhidrát: 83,7g cukor: 2,0g só.: 3,07g	energia: 1127KCal/4713K fehérje: 47,3g zsír/telített 68,9g/3g szénhidrát: 73,0g cukor: 2,6g só.: 0,80g	energia: 894KCal/3741KJ fehérje: 42,9g zsír/telített 36,5g/5g szénhidrát: 91,5g cukor: 18,1g só.: 2,20g	energia: 937KCal/3922KJ fehérje: 39,3g zsír/telített 40,5g/0g szénhidrát: 97,7g cukor: 11,7g só.: 5,59g
09 iskola felső uzsonna	Baromfi májkrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Zöldpaprika	Vajkrém -natúr/ízes Kenyér (Búza kenyér)	Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér) Kígyóuborka	Zöldség pástétom (Brokkoli/karfiol) Kenyér (Búza kenyér)	Alma Túró Rudi
	energia: 275KCal/1150KJ fehérje: 12,4g zsír/telített 9,7g/2g szénhidrát: 13,8g cukor: 1,8g só.: 1,18g	energia: 169KCal/707KJ fehérje: 5,5g zsír/telített 2,3g/1g szénhidrát: 25,8g cukor: 1,7g só.: 1,17g	energia: 151KCal/632KJ fehérje: 5,4g zsír/telített 0,5g/0g szénhidrát: 25,6g cukor: 1,5g só.: 1,09g	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!