win MENZA

46. hét 2023.11.13. - 2023.11.17. H - P

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

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

2023.11.08. 13:32:15

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 iskola felső tízórai	Kifli (Magvas) Tejeskávé	Felvágott (Csirke-sonka) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Körözött (tehéntúróból-tejföllel) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Felvágott (Tavaszi) Margarin (Florin) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Sajt (lapka) Vaj, (teavaj) Kenyér (Teljes kiőrlésű)
	energia: 322KCal/1347KJ fehérje: 12,7g zsír/telített 4,9g/3g szénhidrát: 53,5g cukor: 34,5g só.: 0,99g	energia: 267KCal/1116KJ fehérje: 12,1g zsír/telített 13,3g/2g szénhidrát: 11,3g cukor: 1,9g só.: 1,17g	energia: 272KCal/1138KJ fehérje: 14,3g zsír/telített 8,2g/5g szénhidrát: 13,0g cukor: 2,5g só.: 0,70g	energia: 234KCal/981KJ fehérje: 9,9g zsír/telített 7,8g/1g szénhidrát: 11,4g cukor: 1,8g só.: 1,17g	energia: 320KCal/1340KJ fehérje: 8,1g zsír/telített 17,4g/13g szénhidrát: 11,0g cukor: 2,0g só.: 0,70g
08 iskola felső ebéd	Tárkonyos raguleves 3 Morzsás nudli 3.	Tyúkerőleves 3 Kelkáposztafőzelék 3. Fokhagymás sertéssült 3.	Paradicsomleves 3. Pirított pulyka combfilé 3 Burgonyapüré 3.	Tarhonyaleves 3. Tejfölös gombás csirkeragu 3. Durum tészta 3.	Karalábéleves, tejfölös 3. Bácskai-rizseshús 3
	energia: 930KCal/3892KJ fehérje: 35,7g zsír/telített 94,6g/3g szénhidrát: 148,9g cukor: 4,8g só.: 2,59g	energia: 515KCal/2153KJ fehérje: 29,1g zsír/telített 19,7g/0g szénhidrát: 47,9g cukor: 8,8g só.: 2,90g	energia: 883KCal/3695KJ fehérje: 33,8g zsír/telített 40,2g/3g szénhidrát: 85,8g cukor: 8,9g só.: 1,05g	energia: 563KCal/2356KJ fehérje: 26,2g zsír/telített 34,0g/4g szénhidrát: 31,8g cukor: 1,9g só.: 1,20g	energia: 933KCal/3902KJ fehérje: 32,4g zsír/telített 38,5g/4g szénhidrát: 103,7g cukor: 5,7g só.: 2,23g
10 felnőtt ebéd	Tárkonyos raguleves 4 Morzsás nudli 4.	Tyúkerőleves 4 Kelkáposztafőzelék 4. Fokhagymás sertéssült 4.	Paradicsomleves 4. Pirított pulyka combfilé 4 Burgonyapüré 4.	Tarhonyaleves 4. Tejfölös gombás csirkeragu 4. Durum tészta 4.	Karalábéleves, tejfölös 4. Bácskai rizseshús 4.
	energia: 1154KCal/4829K fehérje: 46,3g zsír/telített 114,7g/3g szénhidrát: 182,1g cukor: 5,8g só.: 3,69g	energia: 638KCal/2671KJ fehérje: 37,0g zsír/telített 23,6g/0g szénhidrát: 60,9g cukor: 11,2g só.: 3,75g	energia: 1033KCal/4322K fehérje: 39,3g zsír/telített 48,4g/4g szénhidrát: 98,0g cukor: 11,0g só.: 1,73g	energia: 640KCal/2679KJ fehérje: 29,6g zsír/telített 38,5g/4g szénhidrát: 36,5g cukor: 2,0g só.: 0,84g	energia: 729KCal/3050KJ fehérje: 37,6g zsír/telített 27,0g/5g szénhidrát: 77,1g cukor: 5,2g só.: 2,43g
09 iskola felső uzsonna	Baromfi májkrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Zöldpaprika	Vajkrém - zöldfűszeres/magyaros/natúr Kenyér (Búza kenyér)	Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér) Kígyóuborka	Zöldség pástétom (Brokkoli/karfiol) Kenyér (Búza kenyér)	Alma Zab-szelet (gyümölcsös)
	energia: 275KCal/1150KJ fehérje: 12,4g zsír/telített 9,7g/2g szénhidrát: 13,8g cukor: 1,8g só.: 1,18g	energia: 152KCal/636KJ fehérje: 5,3g zsír/telített 0,7g/0g szénhidrát: 25,5g cukor: 1,5g só.: 1,10g	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: 525KCal/2196KJ fehérje: 7,6g zsír/telített 19,4g/8g szénhidrát: 76,1g cukor: 32,9g só.: 0,76g
	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!