win MENZA

48. hét 2023.11.27. - 2023.12.01. H - P

Oldal: 1

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

2023.11.08. 10:46:40

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 iskola felső tízórai	Kifli (Vajas) Tejeskávé	Felvágott (Baromfipárizsi) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Tonhalpástétom 3 Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös 3	Felvágott (Olasz) Margarin (Florin) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Sajt (lapka) Vaj, (teavaj) Kenyér (Teljes kiőrlésű)
	energia: 326KCal/1363KJ; fehérje: 12,4g; zsír/telített: 4,5g/3g; szénhidrát: 53,4g; cukor: 35,0g; só.: 0,60g	energia: 279KCal/1166KJ; fehérje: 10,0g; zsír/telített: 15,5g/2g; szénhidrát: 11,3g; cukor: 1,9g; só.: 1,09g	energia: 263KCal/1102KJ; fehérje: 13,1g; zsír/telített: 6,0g/0g; szénhidrát: 18,0g; cukor: 8,3g; só.: 0,82g	energia: 268KCal/1121KJ; fehérje: 10,5g; zsír/telített: 11,0g/1g; szénhidrát: 11,0g; cukor: 1,8g; só.: 1,64g	energia: 320KCal/1340KJ; fehérje: 8,1g; zsír/telített: 17,4g/13g; szénhidrát: 11,0g; cukor: 2,0g; só.: 0,70g
08 iskola felső ebéd	Húsgombócleves 3 Mákos metélt 3.	Tojásleves 3. Sertés szelet pirított gombával 3 Párolt rizs 3.	Tyúkerőleves 3 Paprikás burgonya virslivel3 Kenyér (Búza kenyér)	Vegyes zöldségleves 3. Temesvári ragu 3. Tésztaköret 3.	Daragaluska leves 3. Pirított csirkeszárny 3 Zöldborsófőzelék 3.
	energia: 619KCal/2590KJ; fehérje: 19,7g; zsír/telített: 28,6g/2g; szénhidrát: 67,2g; cukor: 37,4g; só.: 1,40g	energia: 954KCal/3992KJ; fehérje: 30,1g; zsír/telített: 53,0g/0g; szénhidrát: 80,7g; cukor: 0,7g; só.: 3,20g	energia: 741KCal/3101KJ; fehérje: 22,9g; zsír/telített: 40,8g/0g; szénhidrát: 59,7g; cukor: 2,4g; só.: 4,25g	energia: 1005KCal/4203K; fehérje: 45,1g; zsír/telített: 48,8g/10g; szénhidrát: 87,4g; cukor: 2,6g; só.: 4,41g	energia: 967KCal/4045KJ; fehérje: 69,1g; zsír/telített: 30,5g/2g; szénhidrát: 98,1g; cukor: 25,9g; só.: 4,83g
10 felnőtt ebéd	Húsgombócleves 4 Mákos metélt 4.	Tojásleves 4. Sertés szelet pirított gombával 4 Párolt rizs 4.	Tyúkerőleves 4 Paprikás burgonya virslivel4	Vegyes zöldségleves 4. Temesvári ragu 4. Tésztaköret 4.	Daragaluska leves 4. Pirított csirkeszárny 4 Zöldborsófőzelék 4.
	energia: 742KCal/3106KJ; fehérje: 24,5g; zsír/telített: 34,5g/3g; szénhidrát: 79,3g; cukor: 44,4g; só.: 2,33g	energia: 1209KCal/5057K; fehérje: 40,8g; zsír/telített: 69,9g/0g; szénhidrát: 91,5g; cukor: 0,8g; só.: 3,79g	energia: 855KCal/3576KJ; fehérje: 29,0g; zsír/telített: 50,6g/0g; szénhidrát: 61,8g; cukor: 2,8g; só.: 5,15g	energia: 1066KCal/4460K; fehérje: 46,4g; zsír/telített: 50,9g/8g; szénhidrát: 96,0g; cukor: 3,0g; só.: 5,21g	energia: 1258KCal/5264KJ; fehérje: 82,8g; zsír/telített: 64,2g/2g; szénhidrát: 98,6g; cukor: 5,9g; só.: 5,36g
09 iskola felső uzsonna	Baromfi májkrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Zöldpaprika	Vajkrém - zöldfűszeres/magyaros/natúr Kenyér (Búza kenyér)	Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér) Kígyóuborka	Joghurt (Gyümölcsös)	Alma Müzli szelet (Gyümölcsös/Kakaós)
	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: 101KCal/422KJ; fehérje: 3,3g; zsír/telített: 3,2g/2g; szénhidrát: 14,0g; cukor: 13,0g; só.: 0,18g	energia: 474KCal/1982KJ; fehérje: 5,6g; zsír/telített: 13,7g/9g; szénhidrát: 79,4g; cukor: 42,4g; só.: 0,25g
	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!