win MENZA

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

49. hét 2023.12.04. - 2023.12.08. H - P

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

2023.11.08. 10:47:22

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 iskola felső tízórai	Sajt (Kockasajt) Zsemle (Korpás) Tea, gyümölcsös 3	Felvágott (Zala) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Gabonapehely (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%	Felvágott (Soproni) Margarin (Liga) Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Kolbászkrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, citromos-3
	energia: 323KCal/1353KJ fehérje: 10,3g zsír/telített 4,0g/2g szénhidrát: 57,2g cukor: 9,3g só.: 1,13g	energia: 284KCal/1187KJ fehérje: 10,7g zsír/telített 15,9g/2g szénhidrát: 11,3g cukor: 1,9g só.: 1,23g	energia: 166KCal/693KJ fehérje: 10,5g zsír/telített 4,7g/0g szénhidrát: 18,7g cukor: 1,0g só.: 0,36g	energia: 264KCal/1104KJ fehérje: 9,4g zsír/telített 10,8g/0g szénhidrát: 10,9g cukor: 1,8g só.: 0,67g	energia: 308KCal/1290KJ fehérje: 12,1g zsír/telített 13,1g/1g szénhidrát: 15,3g cukor: 6,0g só.: 1,55g
08 iskola felső ebéd	Gulyásleves, zöldséges 3. Tejbedara 3. Kakaó szórat	Csontleves 3. Zöldbabfőzelék 3. Sertés pörkölt 3 Kenyér (Búza kenyér)	Paradicsomleves 3. Rántott sertés szelet 3. Párolt mexikói rizs3	Zöldborsóleves 3. Bolognai spagetti 3.	Karfiolleves 3. Csirkemell édes-savanyú mártással3 Párolt bulgur3
	energia: 739KCal/3092KJ fehérje: 31,9g zsír/telített 20,0g/3g szénhidrát: 99,3g cukor: 46,6g só.: 2,09g	energia: 623KCal/2608KJ fehérje: 30,3g zsír/telített 29,3g/4g szénhidrát: 49,7g cukor: 3,9g só.: 3,32g	energia: 1456KCal/6092K fehérje: 32,3g zsír/telített 98,2g/0g szénhidrát: 99,8g cukor: 8,6g só.: 1,83g	energia: 709KCal/2966KJ fehérje: 26,9g zsír/telített 26,9g/4g szénhidrát: 90,8g cukor: 1,4g só.: 2,02g	energia: 449KCal/1879KJ fehérje: 32,9g zsír/telített 10,1g/0g szénhidrát: 51,7g cukor: 8,8g só.: 2,72g
10 felnőtt ebéd	Gulyásleves, zöldséges 4. Tejbedara 4. Kakaó szórat	Csontleves 4. Zöldbabfőzelék 4. Sertés pörkölt 4	Paradicsomleves 4. Rántott sertés szelet 4. Párolt mexikói rizs4	Zöldborsóleves 4. Bolognai spagetti 4.	Karfiolleves 4. Csirkemell édes-savanyú mártással4 Párolt bulgur4
	energia: 825KCal/3454KJ fehérje: 33,7g zsír/telített 22,5g/4g szénhidrát: 112,5g cukor: 50,3g só.: 2,19g	energia: 778KCal/3256KJ fehérje: 38,8g zsír/telített 44,1g/4g szénhidrát: 48,0g cukor: 3,7g só.: 4,13g	energia: 1762KCal/7370K fehérje: 45,8g zsír/telített 110,0g/1g szénhidrát: 134,2g cukor: 10,7g só.: 3,51g	energia: 1057KCal/4424K fehérje: 48,2g zsír/telített 39,4g/9g szénhidrát: 126,5g cukor: 19,2g só.: 3,08g	energia: 721KCal/3017KJ fehérje: 37,2g zsír/telített 40,2g/0g szénhidrát: 45,0g cukor: 2,9g só.: 2,68g
09 iskola felső uzsonna	Baromfi májkrém Kenyér (Búza kenyér)	Vajkrém -natúr/ízes Kenyér (Búza kenyér) Kígyóuborka	Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér)	Zab-Rudi Alma	Krémtúró (Vanília)
	energia: 253KCal/1058KJ fehérje: 9,7g zsír/telített 9,1g/2g szénhidrát: 27,3g cukor: 1,4g só.: 1,60g	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: 472KCal/1973KJ fehérje: 5,6g zsír/telített 4,9g/9g szénhidrát: 75,4g cukor: 38,4g só.: 0,02g	energia: 598KCal/2500KJ 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!