win MENZA

20. hét 2023.05.15. - 2023.05.19. H - P

Tulajdonos: [Szob Város Önkormányzata Központi Konyha] - 2628 Szob, Iskola utca 2.

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

2023.05.09. 8:49:49

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Tízórai	Tea Tepertőkrém Kenyér graham	Tejeskávé Briós	Tea Tonhalpástétom Kenyér graham	Tej Croisant csokis	Tea Virsli Kenyér graham Mustár
	energia: 273KCal/1141KJ; fehérje: 8,7g; zsír/telített: 0,2g/0g; szénhidrát: 51,3g; cukor: 5,5g; só.: 0,71g	energia: 511KCal/2140KJ; fehérje: 17,1g; zsír/telített: 8,0g/3g; szénhidrát: 85,6g; cukor: 27,5g; só.: 3,04g	energia: 296KCal/1240KJ; fehérje: 20,1g; zsír/telített: 0,2g/0g; szénhidrát: 51,6g; cukor: 5,5g; só.: 2,01g	energia: 242KCal/1011KJ; fehérje: 14,9g; zsír/telített: 6,2g/0g; szénhidrát: 70,6g; cukor: 0,0g; só.: 0,22g	energia: 461KCal/1931KJ; fehérje: 19,5g; zsír/telített: 2,8g/0g; szénhidrát: 53,3g; cukor: 6,3g; só.: 3,13g
08 Ebéd	Daragaluska 3. Vadasmártás 3. Tésztaköret 3.	Zöldborsóleves 3. Burgonyafőzelék 3. Sertéspörkölt 3.	Babgulyás, zöldséges 3. Darás metélt 3. Lekvár	Paradicsomleves 3. Párizsis csirkemell 3. Bulgur 3. Csemegeuborka	Tojásleves 3. Töltött paprika 3. Cukrászsütemény
	energia: 759KCal/3176KJ; fehérje: 35,0g; zsír/telített: 9,1g/0g; szénhidrát: 91,7g; cukor: 3,9g; só.: 0,90g	energia: 650KCal/2719KJ; fehérje: 40,9g; zsír/telített: 1,0g/0g; szénhidrát: 63,2g; cukor: 0,4g; só.: 0,12g	energia: 1741KCal/7283K; fehérje: 39,1g; zsír/telített: 4,4g/0g; szénhidrát: 232,7g; cukor: 52,1g; só.: 0,16g	energia: 580KCal/2426KJ; fehérje: 30,1g; zsír/telített: 2,3g/0g; szénhidrát: 54,9g; cukor: 5,2g; só.: 1,21g	energia: 509KCal/2129KJ; fehérje: 27,9g; zsír/telített: 5,0g/0g; szénhidrát: 58,0g; cukor: 12,0g; só.: 0,01g
09 Uzsonna	Sajt mackó Kifli tejes Alma Paprika	Felvágott párizsi Zsemle szezámmagos Retek (hónapos)	Paprikás szalámi Paninni Uborka	Műzlikeverék, gyümölcsös 100 g Mandarin	Tejberizs
	energia: 380KCal/1592KJ; fehérje: 10,4g; zsír/telített: 14,0g/0g; szénhidrát: 56,0g; cukor: 26,0g; só.: 1,54g	energia: 116KCal/487KJ; fehérje: 4,3g; zsír/telített: 0,9g/0g; szénhidrát: 24,8g; cukor: 0,0g; só.: 0,97g	energia: 146KCal/612KJ; fehérje: 11,3g; zsír/telített: 8,6g/0g; szénhidrát: 31,0g; cukor: 0,0g; só.: 0,02g	energia: 46KCal/191KJ; fehérje: 13,1g; zsír/telített: 2,2g/0g; szénhidrát: 11,3g; cukor: 0,0g; só.: 0,00g	energia: 229KCal/958KJ; fehérje: 5,4g; zsír/telített: 6,3g/0g; szénhidrát: 37,3g; 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
	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!