win MENZA

37. hét 2026.09.07. - 2026.09.11. H - P

Oldal: 1

Tulajdonos: [Halászteleki Polgármesteri Hivatal] - 2314 Halásztelek, Kastélypark 1.

2026.09.01. 9:45:24

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
09 Alsó iskola reggeli	Tej 2 Szardínia Margarin (20% zsírtartalmú) Teljes kiőrlésű zsemle 1	Tea Főtt virsli Mustár Rozs kenyér	Tejeskávé 2 Kalács- 2	Tej 2 Dárdás Paprikás szelet Margarin (20% zsírtartalmú) Teljes kiőrlésű zsemle 2 Uborka	Tejbegríz kakaószórással 2
	energia: 287KCal/1200KJ fehérje: 12,5g zsír/telített 7,8g/1g szénhidrát: 44,0g cukor: 12,3g só.: 1,10g	energia: 311KCal/1299KJ fehérje: 12,6g zsír/telített 11,6g/0g szénhidrát: 38,1g cukor: 7,9g só.: 2,39g	energia: 332KCal/1388KJ fehérje: 12,1g zsír/telített 6,9g/0g szénhidrát: 48,0g cukor: 21,8g só.: 0,78g	energia: 452KCal/1890KJ fehérje: 11,5g zsír/telített 16,9g/5g szénhidrát: 62,0g cukor: 12,5g só.: 1,99g	energia: 271KCal/1132KJ fehérje: 8,8g zsír/telített 5,9g/0g szénhidrát: 39,0g cukor: 24,2g só.: 0,20g
10 Alsó iskola ebéd	Brokkoli krémleves 2 Levesgyöngy Paradicsomos-kukoricás darálthúsos tészta 2 Gyümölcs	Vegyes gyümölcsleves 2 Rántott sertésszelet 2 Petrezselymes rizs 2. Vitamin saláta 2	Vajgaluska leves 2 Sárgaborsó főzelék 2 Csirkepörkölt 2 Kenyér (ebéd)	Paradicsomleves 2 Hagymás rostélyos 2 Főtt burgonya 2 Csemegeuborka	Erdélyi húsleves 2 Parajfőzelék 2 Főtt kemény tojás 2. Kenyér (ebéd) Gyümölcs
	energia: 633KCal/2649KJ fehérje: 30,5g zsír/telített 17,3g/2g szénhidrát: 104,2g cukor: 5,9g só.: 0,72g	energia: 682KCal/2853KJ fehérje: 26,0g zsír/telített 16,8g/0g szénhidrát: 101,9g cukor: 20,5g só.: 0,50g	energia: 588KCal/2459KJ fehérje: 38,5g zsír/telített 12,9g/1g szénhidrát: 73,3g cukor: 1,5g só.: 1,16g	energia: 438KCal/1832KJ fehérje: 24,4g zsír/telített 7,8g/0g szénhidrát: 61,3g cukor: 3,5g só.: 1,19g	energia: 495KCal/2070KJ fehérje: 28,3g zsír/telített 17,4g/0g szénhidrát: 63,5g cukor: 5,3g só.: 1,22g
11 Alsó iskola uzsonna	Sonkakrém Rozs kenyér Paradicsom	Lapkasajt Margarin (20% zsírtartalmú) Teljes kiőrlésű zsemle 1 Sárgarépa	Izesített vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle 1 Paradicsom	Körözött tehéntúróból tejföllel Zsemle Zöldpaprika	Mexikói párna
	energia: 207KCal/866KJ fehérje: 6,8g zsír/telített 6,3g/1g szénhidrát: 30,8g cukor: 1,1g só.: 0,98g	energia: 236KCal/989KJ fehérje: 4,6g zsír/telített 8,0g/1g szénhidrát: 35,8g cukor: 3,1g só.: 1,59g	energia: 186KCal/779KJ fehérje: 1,1g zsír/telített 4,7g/2g szénhidrát: 34,3g cukor: 1,9g só.: 1,09g	energia: 205KCal/860KJ fehérje: 10,4g zsír/telített 2,7g/0g szénhidrát: 34,0g cukor: 0,0g só.: 0,05g	energia: 331KCal/1386KJ fehérje: 15,3g zsír/telített 8,4g/1g szénhidrát: 47,3g cukor: 1,5g só.: 0,90g
	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