

Tulajdonos: [Zalagast-Invest Kft.] - 8900 Zalaegerszeg, Jákum u. 1/B.

2020.11.17. 11:09:47

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
10 Tízórai Ált.iskola	Tejeskávé Mazsolás kakaós kuglóf	Tea Vörös cheddar sajt Zsemle Uborka	Kakaó Briós Margarin	Gyümölcsstea Mogyorókrém Kenyér	Tea Kakaós kalács Margarin
	energia: 333Kcal/1394KJ szénhidrát: 22,9g fehérje: 10,9g cukor: 0,6g zsír/telített só.: 5,1g/0g 0,01g 	energia: 278Kcal/1164KJ szénhidrát: 28,4g fehérje: 8,3g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 6,0g/0g 0,33g 	energia: 330Kcal/1382KJ szénhidrát: 35,3g fehérje: 11,9g cukor: 14,0g zsír/telített só.: 7,5g/0g 0,00g 	energia: 336Kcal/1404KJ szénhidrát: 54,5g fehérje: 8,1g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 7,9g/0g 0,00g 	energia: 211Kcal/881KJ szénhidrát: 46,9g fehérje: 5,7g cukor: 16,9g zsír/telített só.: 3,9g/0g 0,00g
12 Leves Ált.iskola	Lebbencsleves	Daragaluska leves Kenyér Túró rudi	Trópusi gyümölcsleves	Sárgaborsó krémleves	Szárnyasragu leves
	energia: 87Kcal/366KJ szénhidrát: 16,4g fehérje: 2,8g cukor: 0,4g zsír/telített só.: 0,5g/0g 1,50g 	energia: 394Kcal/1647KJ szénhidrát: 50,4g fehérje: 10,3g cukor: 3,2g zsír/telített só.: 8,6g/0g 1,50g 	energia: 123Kcal/515KJ szénhidrát: 25,7g fehérje: 1,9g cukor: 13,2g zsír/telített só.: 3,3g/0g 1,20g 	energia: 129Kcal/538KJ szénhidrát: 22,6g fehérje: 6,1g cukor: 1,1g zsír/telített só.: 1,2g/0g 1,68g 	energia: 505Kcal/2113KJ szénhidrát: 66,9g fehérje: 16,9g cukor: 16,9g zsír/telített só.: 17,6g/0g 4,00g
14 Menü 1 Ált.iskola	Bakonyi halfilé Tésztaköret	Töltött káposzta	Hentes tokány Tarhonya	Bácskai rizseshús Savanyú	Díós nudli Barackíz
	energia: 604Kcal/2525KJ szénhidrát: 67,7g fehérje: 27,2g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 21,5g/0g 3,50g 	energia: 568Kcal/2375KJ szénhidrát: 48,8g fehérje: 30,0g cukor: 3,0g zsír/telített só.: 26,5g/0g 1,50g 	energia: 486Kcal/2033KJ szénhidrát: 65,7g fehérje: 19,5g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 11,2g/0g 2,71g 	energia: 601Kcal/2514KJ szénhidrát: 49,1g fehérje: 19,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 32,4g/0g 4,16g 	energia: 688Kcal/2796KJ szénhidrát: 40,1g fehérje: 7,8g cukor: 27,0g zsír/telített só.: 15,3g/0g 1,00g
16 Menü 2 Ált.iskola					
	energia: 417Kcal/1743KJ szénhidrát: 9,2g fehérje: 17,2g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 33,7g/0g 2,50g 	energia: 400Kcal/1675KJ szénhidrát: 28,0g fehérje: 16,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 23,6g/0g 1,20g 	energia: 856Kcal/3582KJ szénhidrát: 56,4g fehérje: 52,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 43,9g/0g 3,00g 	energia: 259Kcal/1085KJ szénhidrát: 9,3g fehérje: 28,2g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 11,3g/0g 2,00g 	energia: 704Kcal/2947KJ szénhidrát: 75,5g fehérje: 13,3g cukor: 33,7g zsír/telített só.: 17,5g/0g 5,00g
18 Uzsonna Ált.iskola	Löncs felvágott Tk.kenyér Margarin Paradicsom	Baromfi mozaik felvágott Tk.kenyér Margarin Paradicsom	Kópé felvágott Margarin Paprika Tk.kenyér	Sajtos pogácsa Gyümölcs	Dzsem Kifli
	energia: 274Kcal/1147KJ szénhidrát: 37,6g fehérje: 10,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 7,3g/0g 0,00g 	energia: 784Kcal/3282KJ szénhidrát: 40,4g fehérje: 30,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,8g/0g 0,03g 	energia: 277Kcal/1161KJ szénhidrát: 39,9g fehérje: 6,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 6,9g/0g 0,02g 	energia: 205Kcal/857KJ szénhidrát: 23,3g fehérje: 4,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,8g/0g 0,00g 	energia: 156Kcal/653KJ szénhidrát: 29,3g fehérje: 2,3g cukor: 18,0g zsír/telített só.: 0,8g/0g 0,00g