

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

2021.01.04. 13:44:19

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11 Tízórai Általános Iskola	Joghurt Kifli	Tea Sajtos párizsi Tk.zsemle Paradicsom	Karamell Görög kuglóf	Tea Magyaros vajkrém Tk.kenyér Sárgarépa karika	Barackíz Tk.kenyér
	energia: 282Kcal/1179KJ szénhidrát: 52,5g fehérje: 16,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 8,5g/0g 0,49g	energia: 211Kcal/882KJ szénhidrát: 37,7g fehérje: 6,1g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 6,9g/0g 0,01g	energia: 190Kcal/793KJ szénhidrát: 29,3g fehérje: 8,3g cukor: 10,0g zsír/telített só.: 4,3g/0g 0,00g	energia: 355Kcal/1485KJ szénhidrát: 46,8g fehérje: 5,5g cukor: 12,5g zsír/telített só.: 12,6g/0g 0,00g	energia: 283Kcal/1182KJ szénhidrát: 58,9g fehérje: 5,3g cukor: 25,1g zsír/telített só.: 0,7g/0g 0,00g
13 Leves Általános Iskola	Zellerleves Gyümölcs	Tojásleves Kenyér	Erdei gyümölcsleves	Marhahús leves	Tárkonyos pulykaragu leves Kenyér Gyümölcslé
	energia: 242Kcal/1012KJ szénhidrát: 37,1g fehérje: 3,4g cukor: 16,6g zsír/telített só.: 9,1g/0g 4,30g	energia: 330Kcal/1380KJ szénhidrát: 39,6g fehérje: 11,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 12,5g/0g 1,80g	energia: 87Kcal/365KJ szénhidrát: 21,9g fehérje: 1,4g cukor: 8,1g zsír/telített só.: 3,2g/0g 0,00g	energia: 58Kcal/241KJ szénhidrát: 11,0g fehérje: 2,2g cukor: 1,8g zsír/telített só.: 0,4g/0g 1,04g	energia: 488Kcal/2043KJ szénhidrát: 64,6g fehérje: 24,3g cukor: 2,1g zsír/telített só.: 12,2g/0g 1,50g
15 Menü 1 Általános Iskola	Bakonyi halfilé Tésztaöret	Babfőzelék Sült kolbász	Gombás sertéstokány Pírtott burgonya Savanyú	Finomfőzelék Sült párizsi	Gránátos kocka Csemege uborka
	energia: 247Kcal/1035KJ szénhidrát: 13,6g fehérje: 29,8g cukor: 0,8g zsír/telített só.: 10,3g/0g 2,00g	energia: 637Kcal/2665KJ szénhidrát: 56,8g fehérje: 31,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 29,5g/0g 1,80g	energia: 742Kcal/3105KJ szénhidrát: 79,8g fehérje: 41,7g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 28,8g/0g 4,22g	energia: 532Kcal/2227KJ szénhidrát: 38,6g fehérje: 21,2g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 31,2g/0g 2,00g	energia: 590Kcal/2469KJ szénhidrát: 96,4g fehérje: 17,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 11,5g/0g 2,00g
17 Menü 2 Általános Iskola					
	energia: 596Kcal/2494KJ szénhidrát: 64,1g fehérje: 29,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 20,7g/0g 3,30g	energia: 361Kcal/1511KJ szénhidrát: 51,4g fehérje: 18,8g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 7,5g/0g 1,80g	energia: 726Kcal/3037KJ szénhidrát: 67,2g fehérje: 26,7g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 34,4g/0g 3,31g	energia: 473Kcal/1981KJ szénhidrát: 33,5g fehérje: 20,6g cukor: 3,4g zsír/telített só.: 29,4g/0g 1,80g	energia: 841Kcal/3520KJ szénhidrát: 78,0g fehérje: 36,7g cukor: 28,0g zsír/telített só.: 10,6g/0g 1,53g
19 Uzsonna Általános iskola	Zala felvágott Tk.zsemle Margarin Uborka	Kockasajt Kifli Gyümölcs	Paradicsomos,bazsalikomós sajt Tk.kenyér Lilahagyma	Soproni felvágott Kenyér Margarin Paprika	Gyümölcsjoghurt Kifli
	energia: 229Kcal/957KJ szénhidrát: 26,0g fehérje: 12,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 8,8g/0g 0,01g	energia: 275Kcal/1153KJ szénhidrát: 38,4g fehérje: 8,8g cukor: 15,6g zsír/telített só.: 9,5g/0g 2,50g	energia: 299Kcal/1252KJ szénhidrát: 37,6g fehérje: 12,8g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 8,4g/0g 0,73g	energia: 282Kcal/1178KJ szénhidrát: 37,0g fehérje: 11,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 7,7g/0g 0,00g	energia: 393Kcal/1645KJ szénhidrát: 20,5g fehérje: 8,8g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 7,7g/0g 0,00g