

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

2021.11.17. 10:17:45

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11 Tízórai Általános Iskola	Tej Túrós batyu	Tea,Tavaszi felvágott Tk.kenyér	Tejeskávé Szatmári kalács	Tea Bécsi felvágott Kenyér,Margarin Paprika	Tea,Füstölt sajtos sajtkrém Tk.kenyér Paradicsom
	energia: 396Kcal/1656KJ szénhidrát: 57,2g fehérje: 18,8g cukor: 8,3g zsír/telített só.: 9,3g/0g 0,00g 	energia: 281Kcal/1174KJ szénhidrát: 44,5g fehérje: 8,2g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 4,9g/0g 0,01g 	energia: 243Kcal/1016KJ szénhidrát: 19,6g fehérje: 10,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 4,5g/0g 0,01g 	energia: 352Kcal/1474KJ szénhidrát: 46,8g fehérje: 13,3g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 9,7g/0g 0,00g 	energia: 277Kcal/1158KJ szénhidrát: 48,1g fehérje: 9,0g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 11,3g/0g 0,00g
13 Leves Általános Iskola	Paradicsomleves	Magyaros gombaleves Kenyér Gyümölcs	Zöldséges karfiolleves	Tejfölös burgonyaleves	Sertésragu leves Gyümölcslé
	energia: 208Kcal/871KJ szénhidrát: 27,2g fehérje: 4,0g cukor: 8,0g zsír/telített só.: 8,8g/0g 1,40g 	energia: 497Kcal/2078KJ szénhidrát: 84,4g fehérje: 15,5g cukor: 16,6g zsír/telített só.: 10,4g/0g 4,30g 	energia: 171Kcal/717KJ szénhidrát: 17,5g fehérje: 4,1g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 8,8g/0g 1,80g 	energia: 232Kcal/969KJ szénhidrát: 35,3g fehérje: 7,6g cukor: 0,7g zsír/telített só.: 5,8g/0g 2,00g 	energia: 370Kcal/1550KJ szénhidrát: 153,4g fehérje: 14,0g cukor: 28,8g zsír/telített só.: 23,2g/0g 1,80g
15 Menü 1 Általános Iskola					
	energia: 603Kcal/2524KJ szénhidrát: 61,7g fehérje: 33,4g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 22,0g/0g 3,60g 	energia: 524Kcal/2194KJ szénhidrát: 19,9g fehérje: 21,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 38,6g/0g 3,31g 	energia: 763Kcal/3190KJ szénhidrát: 80,9g fehérje: 30,8g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 32,6g/0g 2,01g 	energia: 722Kcal/3021KJ szénhidrát: 59,3g fehérje: 23,6g cukor: 5,0g zsír/telített só.: 38,9g/0g 5,00g 	energia: 765Kcal/3200KJ szénhidrát: 37,2g fehérje: 2,1g cukor: 22,6g zsír/telített só.: 20,2g/0g 0,00g
17 Menü 2 Általános Iskola	Pulykapörkölt Tésztaköret	Parajfőzelék Főtt tojás Főtt burgonya	Eszterházy csirkemell Tésztaköret	Kapormártás Sertéssült Főtt burgonya	Nudli Barackíz
	energia: 810Kcal/3390KJ szénhidrát: 73,3g fehérje: 42,7g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 51,5g/0g 2,00g 	energia: 488Kcal/2040KJ szénhidrát: 63,0g fehérje: 20,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 13,7g/0g 3,60g 	energia: 648Kcal/2704KJ szénhidrát: 67,1g fehérje: 36,7g cukor: 1,2g zsír/telített só.: 24,0g/0g 2,80g 	energia: 425Kcal/1777KJ szénhidrát: 19,7g fehérje: 31,7g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 22,5g/0g 3,81g 	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 100,1g fehérje: 18,9g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 17,7g/0g 0,06g
19 Uzsonna Általános iskola	Paprikás csirkemell sonka Tk.zsemle,Margarin Paradicsom	Méz Margarin Kenyér	Paprikás szalámi Tk.kenyér, Margarin Retek	Joghurt Fatörzs	Múzli szelet Gyümölcs
	energia: 198Kcal/827KJ szénhidrát: 27,7g fehérje: 10,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,9g/0g 0,00g 	energia: 278Kcal/1165KJ szénhidrát: 57,9g fehérje: 7,0g cukor: 24,0g zsír/telített só.: 0,7g/0g 0,00g 	energia: 391Kcal/1635KJ szénhidrát: 34,9g fehérje: 12,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,8g/0g 0,00g 	energia: 382Kcal/1597KJ szénhidrát: 89,7g fehérje: 19,9g cukor: 13,6g zsír/telített só.: 37,8g/0g 0,49g 	energia: 443Kcal/1853KJ szénhidrát: 41,5g fehérje: 2,2g cukor: 17,2g zsír/telített só.: 2,0g/0g 2,50g