

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

2021.11.26. 11:15:19

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11 Tízórai Általános Iskola	Tej, Pizzás csiga	Tea Áfonya jam Tk.kenyér	Tej Lekváros táska	Tea,Eidámi sajt Margarin Kenyér Paradicsom	Tea Vaníliás túrókrém Tk.kenyér
	energia: 308Kcal/1288KJ szénhidrát: 35,0g fehérje: 13,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 5,0g/0g 0,01g 	energia: 251Kcal/1049KJ szénhidrát: 43,8g fehérje: 5,1g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 0,6g/0g 0,00g 	energia: 381Kcal/1593KJ szénhidrát: 52,9g fehérje: 14,5g cukor: 11,3g zsír/telített só.: 27,0g/0g 0,00g 	energia: 308Kcal/1287KJ szénhidrát: 47,1g fehérje: 12,9g cukor: 10,9g zsír/telített só.: 6,2g/0g 0,00g 	energia: 315Kcal/1316KJ szénhidrát: 49,1g fehérje: 13,3g cukor: 11,0g zsír/telített só.: 4,1g/0g 0,00g
13 Leves Általános Iskola	Brokkolikréml leves	Rizsleves Gyümölcs Kenyér	Zöldborsóleves	Tejfölös karalábéleves	Húsgombóc leves Gyümölcs
	energia: 109Kcal/454KJ szénhidrát: 10,3g fehérje: 6,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 4,1g/0g 1,50g 	energia: 414Kcal/1734KJ szénhidrát: 72,1g fehérje: 9,7g cukor: 17,1g zsír/telített só.: 9,5g/0g 4,30g 	energia: 206Kcal/863KJ szénhidrát: 23,3g fehérje: 6,8g cukor: 1,0g zsír/telített só.: 10,8g/0g 1,80g 	energia: 137Kcal/575KJ szénhidrát: 20,2g fehérje: 4,8g cukor: 4,1g zsír/telített só.: 4,1g/0g 1,80g 	energia: 363Kcal/1519KJ szénhidrát: 35,0g fehérje: 10,6g cukor: 17,3g zsír/telített só.: 19,0g/0g 4,30g
15 Menü 1 Általános Iskola	Bolognai spagetti	Lencsefőzelék Sült kolbász	Csikós tokány Tésztakelet	Mexicói pulykás bulgur Savanyú	Nutellás gombóc
	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 83,1g fehérje: 28,4g cukor: 5,0g zsír/telített só.: 29,0g/0g 3,00g 	energia: 596Kcal/2493KJ szénhidrát: 48,9g fehérje: 31,6g cukor: 3,0g zsír/telített só.: 28,7g/0g 1,50g 	energia: 723Kcal/3027KJ szénhidrát: 79,2g fehérje: 38,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 26,4g/0g 4,22g 	energia: 714Kcal/2986KJ szénhidrát: 68,9g fehérje: 22,5g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 33,4g/0g 2,01g 	energia: 700Kcal/2929KJ szénhidrát: 172,5g fehérje: 16,4g cukor: 50,4g zsír/telített só.: 6,3g/0g 0,00g
17 Menü 2 Általános Iskola					
	energia: 1041Kcal/4357KJ szénhidrát: 93,9g fehérje: 37,4g cukor: 0,6g zsír/telített só.: 50,0g/0g 3,80g 	energia: 413Kcal/1727KJ szénhidrát: 29,3g fehérje: 8,5g cukor: 5,7g zsír/telített só.: 26,9g/0g 1,80g 	energia: 852Kcal/3565KJ szénhidrát: 61,8g fehérje: 31,5g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 49,9g/0g 3,30g 	energia: 588Kcal/2376KJ szénhidrát: 48,6g fehérje: 38,2g cukor: 12,0g zsír/telített só.: 23,4g/0g 0,98g 	energia: 585Kcal/2450KJ szénhidrát: 84,3g fehérje: 17,1g cukor: 20,0g zsír/telített só.: 18,3g/0g 1,20g
19 Uzsonna Általános iskola	Trapista sajt Tk.kenyér Margarin, jégsaláta	Herkules felvágott Zsemle Margarin Paradicsom	Füstölt párizsi Tk.zsemle Margarin Uborka	Csemege lapocka Tk.kenyér Margarin Retek	Sajtos pogácsa Gyümölcs
	energia: 328Kcal/1370KJ szénhidrát: 34,6g fehérje: 14,0g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 11,5g/0g 0,00g 	energia: 162Kcal/676KJ szénhidrát: 19,9g fehérje: 3,6g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 0,4g/0g 0,00g 	energia: 215Kcal/900KJ szénhidrát: 26,6g fehérje: 10,9g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 8,0g/0g 0,01g 	energia: 294Kcal/1229KJ szénhidrát: 35,3g fehérje: 12,3g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 9,4g/0g 0,00g 	energia: 314Kcal/1315KJ szénhidrát: 49,7g fehérje: 5,6g cukor: 15,6g zsír/telített só.: 10,5g/0g 2,50g