



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: A MENÜ

41. hét (2018-10-08 - 2018-10-14)

Korosztály: Felőtt (19-69 év)

Étlap

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> KAKAO {6i, 7i} HOLLAND KALÁCS 0,5 KG {1i, 3i, 7i} <p>só: 0,544 g; E (J): 1187,900 kJ zsír: 20,666 g; tsz: 2,150 g á.feh: 19,550 g; szénh: 492,830 g cuk: 19,550 g; Ca: 492,830 mg n.feh: 5,200 g; E (C): 531,363 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> CITROMOS TEA SZABACSI KENYÉR {1i} MARGARIN {7i} rákóczi szalámi PAPRIKA TV <p>só: 1,224 g; E (J): 1573,490 kJ zsír: 10,181 g; tsz: 0,280 g á.feh: 5,000 g; szénh: 54,738 g cuk: 13,698 g; Ca: 33,702 mg n.feh: 5,984 g; E (C): 369,706 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej 2 dl {7i} ALMÁS KOSÁR GERE {1i, 3i, 7i} <p>só: 0,278 g; E (J): 655,200 kJ zsír: 15,248 g; tsz: 3,854 g á.feh: 8,948 g; szénh: 40,432 g cuk: 10,295 g; Ca: 624,000 mg n.feh: 2,400 g; E (C): 345,000 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> MÉZES-CITROMOS TEA SZABACSI KENYÉR {1i} MARGARIN {7i} FOKHAGYMAS FELVÁGOTT ZIMBO {6i, 7i, 10i} PARADICSOM <p>só: 1,884 g; E (J): 1697,872 kJ zsír: 10,177 g; tsz: 4,128 g á.feh: 3,910 g; szénh: 68,815 g cuk: 21,783 g; Ca: 44,024 mg n.feh: 6,072 g; E (C): 368,333 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejeskávé {7i} ÖKÖRSZEM {1i, 3i, 7i, 12i} <p>só: 1,081 g; E (J): 713,900 kJ zsír: 11,084 g; á.feh: 14,392 g szénh: 48,687 g; cuk: 16,389 g Ca: 600,000 mg; n.feh: 0,034 g E (C): 353,088 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> CITROMOS TEA Körözött {7i} TELJ.KIÓ.ROZSOS KENYÉR {1i} <p>só: 2,467 g; E (J): 601,477 kJ zsír: 9,095 g; tsz: 0,280 g á.feh: 6,010 g; szénh: 46,286 g cuk: 16,389 g; Ca: 33,076 mg n.feh: 5,068 g; E (C): 289,468 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> CITROMOS TEA Körözött {7i} TELJ.KIÓ.ROZSOS KENYÉR {1i} <p>só: 2,467 g; E (J): 601,477 kJ zsír: 9,095 g; tsz: 0,280 g á.feh: 6,010 g; szénh: 46,286 g cuk: 16,389 g; Ca: 33,076 mg n.feh: 5,068 g; E (C): 289,468 kcal</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> GULYÁSLEVES {1i, 3i, 4i, 6i, 7i, 9i} KÁRPÁT KENYÉR {1i} TEJBEDARA KAKAÓSZÓRATTAL {1i, 6i, 7i} <p>só: 2,539 g; E (J): 3943,613 kJ zsír: 35,726 g; tsz: 0,362 g á.feh: 34,011 g; szénh: 122,783 g cuk: 30,315 g; Ca: 856,330 mg n.feh: 47,91 g; E (C): 1985,374 kcal kel: 97,332 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldség erőleves finommetélttel Vagdalt {1i, 3i} BURGONYA FŐZELÉK {1i, 7i} banán <p>só: 6,375 g; E (J): 3746,925 kJ zsír: 35,200 g; á.feh: 11,178 g szénh: 120,802 g; cuk: 57,173 g Ca: 68,040 mg; n.feh: 10,174 g E (C): 862,189 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> GOMBAKRÉMLEVES {1i, 7i} céklasaláta SZEZÁMMAGOS RÁNTOTT CSIRKEMELL {1i, 3i} PÁROLT RIZS {1i, 3i, 7i, 9i} <p>só: 3,142 g; E (J): 3083,046 kJ zsír: 72,044 g; tsz: 0,011 g á.feh: 35,355 g; szénh: 103,284 g cuk: 10,636 g; Ca: 129,650 mg n.feh: 10,636 g; E (C): 1261,650 kcal kel: 1105,892 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> MÁJGOMBÓCLEVES {1i, 3i, 4i, 6i, 7i, 9i} FÓTT TARJA Sárgaborsófőzelék {1i, 7i, 10i} alma <p>só: 3,089 g; E (J): 1763,628 kJ zsír: 13,183 g; tsz: 1,020 g á.feh: 4,180 g; szénh: 65,101 g cuk: 13,757 g; Ca: 38,770 mg n.feh: 16,870 g; E (C): 468,704 kcal kel: 0,760 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> SZÉKELYKÁPOSZTA {1i, 3i, 4i, 6i, 7i, 9i} JUICE KÁRPÁT KENYÉR {1i} <p>só: 2,759 g; E (J): 1603,415 kJ zsír: 10,177 g; tsz: 4,128 g á.feh: 3,910 g; szénh: 54,737 g cuk: 17,200 g; Ca: 164,470 mg n.feh: 3,912 g; E (C): 532,618 kcal kel: 63,000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves {1i, 3i} BOLOGNAI SPAGETTI SAJT SZÓRATTAL {1i, 3i, 7i} <p>só: 6,339 g; E (J): 4652,061 kJ zsír: 55,717 g; tsz: 0,800 g á.feh: 31,726 g; szénh: 106,862 g cuk: 9,627 g; Ca: 316,172 mg n.feh: 12,759 g; szénh: 54,757 g á.feh: 19,795 g; szénh: 54,757 g cuk: 17,200 g; Ca: 164,470 mg n.feh: 3,912 g; E (C): 532,618 kcal kel: 63,000 mg</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> SZABACSI KENYÉR {1i} MARGARIN {7i} CSIRKEMELL SONKA ORSI {6i} uborka <p>só: 2,084 g; E (J): 862,400 kJ zsír: 1,459 g; tsz: 0,280 g á.feh: 4,530 g; szénh: 40,974 g cuk: 0,232 g; Ca: 38,124 mg n.feh: 5,895 g; E (C): 219,862 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> IVÓJOGHURT 150GR KAJSZI GALLA Tejles kiörlesű kifli {1i, 7i} <p>só: 0,315 g; zsír: 0,147 g szénh: 11,970 g; Ca: 4,620 mg n.feh: 1,974 g; E (C): 57,330 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> körte sajtkrém natur {7i} TELJ.KIÓ.ROZSOS KENYÉR {1i} <p>só: 1,129 g; E (J): 670,600 kJ zsír: 5,662 g; tsz: 0,240 g á.feh: 2,500 g; szénh: 51,066 g cuk: 24,150 g; Ca: 107,000 mg n.feh: 5,066 g; E (C): 261,460 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> KRÉMTÚRÓ KEKSZES MILLI ? TELJES KIÖRLÉSÜ KEKSZ {1i, 5i, 6i, 7i, 11i} <p>só: 0,650 g; zsír: 14,250 g tsz: 6,650 g; szénh: 30,700 g cuk: 24,150 g; Ca: 107,000 mg n.feh: 3,650 g; E (C): 256,000 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> SZABACSI KENYÉR {1i} szilva MARGARIN {7i} tavaszi felvágott uborka <p>só: 1,780 g; E (J): 1211,000 kJ zsír: 6,084 g; tsz: 0,280 g á.feh: 3,102 g; szénh: 46,545 g cuk: 5,575 g; Ca: 38,124 mg n.feh: 3,986 g; E (C): 6,292 g E (C): 272,131 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> szilva SAJTOS CROASSAN 75 GR {1i, 7i} <p>só: 1,278 g; E (J): 137,900 kJ zsír: 13,182 g; á.feh: 4,944 g szénh: 29,406 g; cuk: 7,596 g n.feh: 0,569 g; E (C): 260,834 kcal</p>		