



## Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: A MENÜ

# Étlap

40. hét (2021-10-04 - 2021-10-10)

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2021.10.04.	Kedd 2021.10.05.	Szerda 2021.10.06.	Csütörtök 2021.10.07.	Péntek 2021.10.08.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"><li>TEJ {7!}</li><li>ALMÁS KOSÁR {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>E (J): 630.000 kJ; E (c): 339.000 kcal á.feh: 8.500 g; n.feh: 2.400 g zsír: 14.968 g; szénh: 39.902 g cuk: 10.296 g; só: 0.276 g Ca: 600.000 mg; tzs: 3.654 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>CITROMOS TEA</li><li>ROZSOS KENYÉR {1!}</li><li>Sajtkrém házi {1!, 7!}</li><li>PÖRÉHAGYMA</li></ul> <p>E (J): 604.418 kJ; E (c): 291.509 kcal á.feh: 6.657 g; n.feh: 0.056 g zsír: 6.954 g; szénh: 45.658 g cuk: 11.145 g; só: 1.560 g Ca: 180.097 mg; tzs: 0.348 g fehé.: 4.260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>KAKAO {6!, 7!}</li><li>BRIÓS {1!}</li></ul> <p>E (J): 1202.800 kJ; E (c): 305.531 kcal á.feh: 11.384 g; n.feh: 0.250 g zsír: 9.829 g; zs.s: 2.964 g szénh: 42.474 g; cuk: 4.082 g só: 0.396 g; Ca: 504.000 mg tzs: 0.075 g; fehé.: 0.250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>GYÜMÖLCS TEA</li><li>ROZSOS KENYÉR {1!}</li><li>MÁJKRÉM {1!, 6!, 7!}</li><li>UBORKA</li></ul> <p>E (J): 391.177 kJ; E (c): 256.536 kcal á.feh: 0.780 g; n.feh: 0.436 g zsír: 9.201 g; szénh: 39.999 g cuk: 8.818 g; só: 1.136 g Ca: 7.305 mg; tzs: 4.223 g fehé.: 4.260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>TEJ {7!}</li><li>ROZSOS KENYÉR {1!}</li><li>MARGARIN {7!}</li><li>FÜRDŐI SONKA {1!}</li><li>PAPRIKA</li></ul> <p>E (J): 1128.600 kJ; E (c): 383.400 kcal á.feh: 12.700 g; n.feh: 0.300 g zsír: 19.510 g; szénh: 44.852 g cuk: 0.414 g; só: 1.736 g Ca: 601.800 mg; tzs: 5.748 g fehé.: 8.460 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"><li>ERŐLEVES CÉRNAMÉTÉLTTEL {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>LECSÓS CSIRKEMELL {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>PÁROLT BULGUR {1!, 3!, 7!, 9!}</li></ul> <p>E (J): 2429.862 kJ; E (c): 579.870 kcal á.feh: 28.660 g; n.feh: 1.200 g zsír: 22.998 g; zs.s: 7.477 g szénh: 65.049 g; cuk: 4.707 g só: 2.221 g; Ca: 5.415 mg tzs: 0.002 g; kol: 49.500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>BURGONYA FŐZELÉK {1!, 7!}</li><li>VAGDALT {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>TELJ.KIÓ.ROZSOS KENYÉR {1!}</li><li>GYÜMÖLCS</li></ul> <p>E (J): 3353.806 kJ; E (c): 895.272 kcal á.feh: 11.154 g; n.feh: 9.878 g zsír: 51.628 g; zs.s: 0.157 g szénh: 80.015 g; cuk: 16.153 g só: 3.432 g; Ca: 68.873 mg tzs: 0.456 g; kol: 48.570 mg fehé.: 1.065 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>NYÍRSÉGI GOMBÓCLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>MÁKOS TÉSZTA {1!, 3!}</li></ul> <p>E (J): 2843.968 kJ; E (c): 712.446 kcal á.feh: 13.650 g; n.feh: 17.375 g zsír: 21.982 g; zs.s: 8.289 g szénh: 96.078 g; cuk: 14.079 g só: 3.337 g; Ca: 357.124 mg tzs: 0.450 g; kol: 27.000 mg fehé.: 0.090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>TARHONYALEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>Rakott zöldbab {12!}</li><li>SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>GYÜMÖLCS</li></ul> <p>E (J): 3905.734 kJ; E (c): 922.524 kcal á.feh: 9.688 g; n.feh: 38.893 g zsír: 19.884 g; zs.s: 0.048 g szénh: 139.188 g; cuk: 13.571 g só: 3.507 g; Ca: 180.820 mg tzs: 0.105 g; kol: 30.000 mg fehé.: 0.068 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>JUICE</li><li>RÁNTOTT SERTÉSSZELET {1!, 3!}</li><li>Burgonyapüré {7!}</li><li>IDÉNY SALÁTA</li><li>UTI CSOMAG {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!}</li></ul> <p>E (J): 3528.898 kJ; E (c): 1354.881 kcal á.feh: 27.008 g; n.feh: 6.675 g zsír: 60.376 g; zs.s: 1.338 g szénh: 155.964 g; cuk: 30.180 g só: 3.022 g; Ca: 134.255 mg tzs: 2.903 g; fehé.: 10.650 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"><li>SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>SZALÁMIKRÉM {7!}</li><li>UBORKA</li></ul> <p>E (J): 2187.739 kJ; E (c): 510.566 kcal á.feh: 1.704 g; n.feh: 4.598 g zsír: 46.613 g; zs.s: 3.691 g szénh: 30.899 g; cuk: 0.174 g só: 1.360 g; Ca: 38.400 mg tzs: 20.010 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>GYÜMÖLCS JOGHURT {7!}</li><li>KAKAO KIFLI {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>E (c): 329.100 kcal; zsír: 8.526 g szénh: 51.510 g; cuk: 22.854 g só: 0.699 g; tzs: 4.680 g fehé.: 9.834 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>ZSEMLE {1!}</li><li>MARGARIN {7!}</li><li>TÚRA FELVAGOTT {10!}</li><li>PRITAMIN PAPRIKA</li></ul> <p>E (J): 839.820 kJ; E (c): 342.820 kcal á.feh: 4.800 g; n.feh: 5.128 g zsír: 20.750 g; zs.s: 10.863 g szénh: 32.618 g; cuk: 0.410 g só: 1.456 g; Ca: 1.800 mg tzs: 8.944 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>KAKAO KIFLI {1!, 6!, 7!}</li><li>SAJTOS POGÁCSA 60 GR {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>E (J): 529.200 kJ; E (c): 287.160 kcal á.feh: 5.600 g; zsír: 7.822 g szénh: 43.802 g; cuk: 22.000 g só: 0.847 g; fehé.: 4.322 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>GYÜMÖLCS</li><li>SAJTOS POGÁCSA 60 GR {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>E (J): 272.625 kJ; E (c): 289.311 kcal á.feh: 5.538 g; n.feh: 0.750 g zsír: 10.164 g; szénh: 42.387 g cuk: 14.247 g; só: 1.482 g</p>