



## Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

# Étlap

41. hét (2021-10-11 - 2021-10-17)

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2021.10.11.	Kedd 2021.10.12.	Szerda 2021.10.13.	Csütörtök 2021.10.14.	Péntek 2021.10.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"><li>TÚRÓS TÁSKA {1, 3, 7, 12}</li><li>TEJ {7}</li></ul> <p>E (J): 705,600 kJ; E (c): 421,900 kcal á.feh: 12,784 g; zsír: 12,676 g szénh: 50,564 g; cuk: 13,344 g só: 0,360 g; Ca: 672,000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>CITROMOS TEA</li><li>ROZSOS KENYÉR {1}</li><li>TOJÁSKRÉM {3, 7, 10}</li><li>PÓRÉHAGYMA</li></ul> <p>E (J): 466,490 kJ; E (c): 310,127 kcal n.feh: 1,670 g; zsír: 7,133 g szénh: 54,676 g; cuk: 14,131 g só: 1,329 g; Ca: 10,378 mg tzs: 2,615 g; kol: 55,160 mg fehé.: 5,680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>SAJTOS CROASSAN {1, 7}</li><li>KAKAO {6, 7}</li></ul> <p>E (J): 705,600 kJ; E (c): 415,150 kcal á.feh: 14,464 g; n.feh: 0,250 g zsír: 21,187 g; szénh: 41,106 g cuk: 4,306 g; só: 1,298 g Ca: 672,000 mg; tzs: 0,075 g fehé.: 0,250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>GYÜMÖLCSTEA</li><li>ROZSOS KENYÉR {1}</li><li>HALKRÉM {3, 4, 7, 10, 12}</li><li>UBORKA</li></ul> <p>E (J): 629,348 kJ; E (c): 349,944 kcal á.feh: 2,580 g; n.feh: 0,995 g zsír: 12,614 g; zs.s: 1,486 g szénh: 52,270 g; cuk: 11,080 g só: 1,366 g; Ca: 11,780 mg tzs: 4,762 g; kol: 15,760 mg fehé.: 5,680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>TEJ {7}</li><li>PARADICSOM</li><li>SZABACSI KENYÉR {1}</li><li>MARGARIN {7}</li><li>KÁRPÁT SZALÁMI</li></ul> <p>E (J): 2063,300 kJ; E (c): 570,548 kcal á.feh: 13,580 g; n.feh: 6,082 g zsír: 31,520 g; szénh: 57,064 g cuk: 0,232 g; só: 1,920 g Ca: 708,000 mg; tzs: 10,040 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"><li>BURGONYALEVES KÖLESSEL</li><li>BOLOGNAI SPAGETTI SAJT SZÓRATTAL {1, 3, 7, 9, 10}</li><li>GYÜMÖLCS</li></ul> <p>E (J): 3883,791 kJ; E (c): 973,687 kcal á.feh: 20,950 g; n.feh: 16,873 g zsír: 38,334 g; zs.s: 3,000 g szénh: 115,047 g; cuk: 21,469 g só: 1,729 g; Ca: 151,652 mg tzs: 0,600 g; kol: 63,000 mg fehé.: 0,990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>MAJGOMBÓCLEVES {1, 3, 4, 6, 7, 9, 10}</li><li>PARAJ FŐZELÉK</li><li>BURGONYAVAL {1, 3, 6, 7, 9, 10}</li><li>FÓTT TOJÁS {3}</li><li>SZABACSI KENYÉR {1}</li><li>PISKÓTA TEJKRÉMES GUSPARO {7}</li></ul> <p>E (J): 2692,775 kJ; E (c): 824,045 kcal á.feh: 10,131 g; n.feh: 16,557 g zsír: 25,377 g; zs.s: 0,236 g szénh: 119,901 g; cuk: 6,379 g só: 5,061 g; Ca: 576,250 mg tzs: 1,160 g; kol: 118,200 mg fehé.: 0,120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>BABGULYÁS CSIPETKÉVEL {1, 3}</li><li>ÍZES BUKTA {1, 3}</li><li>SZABACSI KENYÉR {1}</li></ul> <p>E (J): 2250,395 kJ; E (c): 812,037 kcal á.feh: 13,235 g; n.feh: 18,683 g zsír: 21,797 g; zs.s: 0,035 g szénh: 117,280 g; cuk: 20,347 g só: 3,859 g; Ca: 49,410 mg tzs: 0,280 g; kol: 19,700 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>LEBBENCSELEVES {1, 3}</li><li>PARADICSOMOS KÁPOSZTA {1, 3, 6, 7, 9, 10, 12}</li><li>Cordon bleu {1, 3, 7}</li><li>GYÜMÖLCS</li><li>TELJ.KIÓ.ROZSOS KENYÉR {1}</li></ul> <p>E (J): 3372,137 kJ; E (c): 899,786 kcal á.feh: 8,938 g; n.feh: 9,803 g zsír: 37,395 g; zs.s: 0,298 g szénh: 118,057 g; cuk: 44,317 g só: 3,400 g; Ca: 288,916 mg tzs: 0,232 g; fehé.: 0,120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>CSONTLEVES</li><li>CSIGATÉSZTÁVAL {1, 3, 6, 7, 9, 10, 12}</li><li>Csirkemell sajtmaratóval {1, 3, 6, 7, 9, 10}</li><li>PAROLT JÁZMIN RIZS</li></ul> <p>E (J): 1738,988 kJ; E (c): 745,318 kcal á.feh: 8,613 g; n.feh: 8,299 g zsír: 32,957 g; zs.s: 22,338 g szénh: 93,116 g; cuk: 3,712 g só: 7,620 g; Ca: 116,200 mg tzs: 0,002 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"><li>ROZSOS KENYÉR {1}</li><li>MARGARIN {7}</li><li>LÖNCS FELVÁGOTT</li><li>UBORKA</li></ul> <p>E (J): 464,000 kJ; E (c): 357,800 kcal á.feh: 3,000 g; n.feh: 0,400 g zsír: 18,980 g; szénh: 42,276 g cuk: 0,552 g; só: 2,064 g Ca: 8,400 mg; tzs: 8,624 g fehé.: 5,680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>SZABACSI KENYÉR {1}</li><li>SONKAKRÉM {6, 7, 10}</li><li>PARADICSOM</li></ul> <p>E (J): 1250,300 kJ; E (c): 282,008 kcal á.feh: 2,227 g; n.feh: 6,092 g zsír: 9,601 g; zs.s: 3,213 g szénh: 42,326 g; cuk: 0,232 g só: 1,613 g; Ca: 34,680 mg tzs: 4,321 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>SZABACSI KENYÉR {1}</li><li>GYÜMÖLCS</li><li>MARGARIN {7}</li><li>ÍZES SONKA</li><li>PAPRIKA</li></ul> <p>E (J): 1714,700 kJ; E (c): 423,148 kcal á.feh: 4,500 g; n.feh: 7,092 g zsír: 16,800 g; szénh: 59,674 g cuk: 17,732 g; só: 1,798 g Ca: 36,000 mg; tzs: 7,300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>BAGETT {1, 11}</li><li>LAPKA SAJT CAMPING {7}</li></ul> <p>E (c): 332,600 kcal; á.feh: 3,000 g zsír: 7,560 g; szénh: 53,740 g cuk: 1,060 g; só: 1,930 g tzs: 2,200 g; fehé.: 8,530 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>GYÜMÖLCS-ZÖLDSÉGLÉ FRUCTAL</li><li>SAJTOS RÚD {1, 7}</li></ul> <p>E (J): 272,000 kJ; E (c): 308,400 kcal á.feh: 4,682 g; zsír: 12,726 g szénh: 41,002 g; cuk: 12,828 g só: 1,152 g; fehé.: 0,200 g</p>