



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: A MENÜ

46. hét (2021-11-15 - 2021-11-21)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2021.11.15.	Kedd 2021.11.16.	Szerda 2021.11.17.	Csütörtök 2021.11.18.	Péntek 2021.11.19.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · KAKAÓS CSIGA {1, 3} · TEJ {7} <p>E (J): 504,000 kJ; E (c): 122,888 kcal á.feh: 6,635 g; zsír: 5,708 g szénh: 10,948 g; cuk: 0,145 g só: 0,004 g; Ca: 480,000 mg fehé: 6,635 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · KENŐMÁJAS {7} · CITROMOS TEA · SZABACSI KENYÉR {1} · UBORKA <p>E (J): 1118,444 kJ; E (c): 267,136 kcal á.feh: 1,240 g; n.feh: 4,648 g zsír: 7,689 g; zs.s: 1,297 g szénh: 41,310 g; cuk: 10,522 g só: 1,213 g; Ca: 31,980 mg tzs: 2,190 g; fehé: 5,888 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · GYÜMÖLCS-STEA · SZABACSI KENYÉR {1} · SONKAKRÉM {6, 7, 10} · PAPIRIKA <p>E (J): 1064,817 kJ; E (c): 254,327 kcal á.feh: 1,670 g; n.feh: 4,530 g zsír: 7,173 g; zs.s: 2,410 g szénh: 38,927 g; cuk: 7,956 g só: 1,210 g; Ca: 26,065 mg tzs: 3,241 g; fehé: 6,200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · MÉZES-CITROMOS TEA · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1} · Körözött {7} · PÖRÉHAGYMA <p>E (J): 513,224 kJ; E (c): 286,381 kcal á.feh: 6,458 g; n.feh: 6,225 g zsír: 3,547 g; zs.s: 0,356 g szénh: 50,177 g; cuk: 14,241 g só: 2,102 g; Ca: 58,950 mg fehé: 12,683 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · TEJ {7} · PÖRÉHAGYMA · SZABACSI KENYÉR {1} · ZALA FELVÁGOTT ZIMBO {6, 7, 10} <p>E (J): 1394,400 kJ; E (c): 333,047 kcal á.feh: 10,730 g; n.feh: 4,194 g zsír: 10,640 g; zs.s: 5,670 g szénh: 40,948 g; cuk: 0,174 g só: 1,578 g; Ca: 505,200 mg tzs: 2,100 g; fehé: 14,924 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · SERTÉSRAGU LEVES {1, 3, 6, 7, 9, 10} · SAJTOS TÉSZTA {1, 3, 7} <p>E (J): 2279,018 kJ; E (c): 546,332 kcal á.feh: 11,865 g; n.feh: 11,333 g zsír: 23,618 g; zs.s: 2,280 g szénh: 65,576 g; cuk: 3,416 g só: 1,556 g; Ca: 110,895 mg tzs: 0,470 g; kol: 31,500 mg fehé: 23,198 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · TÁRHONYALEVES {1, 3, 6, 7, 9, 10} · FINOM FŐZELÉK {1, 3, 6, 7, 9, 10} · SÜLT CSIRKEMELL {1, 3, 7, 9} · TELJ.KIÓ ROZSOS KENYÉR {1} · GYÜMÖLCS <p>E (J): 2059,999 kJ; E (c): 560,418 kcal á.feh: 23,490 g; n.feh: 10,308 g zsír: 14,199 g; zs.s: 0,051 g szénh: 70,368 g; cuk: 16,005 g só: 3,487 g; Ca: 228,859 mg tzs: 0,122 g; kol: 49,500 mg fehé: 33,797 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · BABGULYÁS CSIPETKÉVEL {1, 3} · TEJEDARA KAKAÓSZÓRATTAL {1, 6, 7} <p>E (J): 2321,194 kJ; E (c): 574,515 kcal á.feh: 21,064 g; n.feh: 6,032 g zsír: 19,345 g; zs.s: 0,026 g szénh: 70,396 g; cuk: 20,688 g só: 1,595 g; Ca: 623,953 mg tzs: 0,158 g; kol: 14,775 mg fehé: 27,096 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · GOMBALEVES {1, 3, 6, 7, 9, 10} · RAKOTT KELKÁPOSZTA {7} · KÁRPÁT KENYÉR {1} · UTI CSOMAG {1, 3, 6, 7, 8, 9, 10} · NESTLÉ OSTYA <p>E (J): 2452,820 kJ; E (c): 1164,195 kcal á.feh: 20,489 g; n.feh: 11,199 g zsír: 49,929 g; zs.s: 0,416 g szénh: 132,283 g; cuk: 46,810 g só: 4,746 g; Ca: 181,244 mg tzs: 5,484 g; kol: 44,625 mg fehé: 42,132 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · ZELLERKRÉMLEVES {1, 3, 6, 7, 9, 10} · DUBBARY SZELET {1, 7, 12} · PÁROLT RIZS {1, 3, 7, 9} <p>E (J): 1530,004 kJ; E (c): 616,517 kcal á.feh: 22,141 g; n.feh: 8,129 g zsír: 23,090 g; zs.s: 0,160 g szénh: 70,039 g; cuk: 5,231 g só: 2,423 g; Ca: 200,550 mg tzs: 0,006 g; kol: 49,500 mg fehé: 30,270 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · LILAHAGYMA · ZSIROS KENYÉR {1} · GYÜMÖLCS <p>E (J): 1698,675 kJ; E (c): 405,722 kcal n.feh: 5,210 g; zsír: 20,689 g szénh: 45,204 g; cuk: 13,335 g só: 0,975 g; Ca: 26,775 mg tzs: 0,223 g; fehé: 5,210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · SÜTŐTÖKKRÉM · Omlós keksz {1, 3, 6, 7} <p>E (J): 1338,500 kJ; E (c): 394,695 kcal n.feh: 2,850 g; zsír: 8,800 g szénh: 45,000 g; cuk: 13,600 g só: 0,405 g; fehé: 4,950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · SAJTKRÉM {7} · ROZSOS KENYÉR {1} · PAPIRIKA <p>E (J): 252,800 kJ; E (c): 207,980 kcal á.feh: 2,520 g; n.feh: 0,300 g zsír: 5,080 g; szénh: 33,102 g cuk: 0,414 g; só: 1,300 g Ca: 107,000 mg; tzs: 0,348 g fehé: 7,080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · ZSEMLE {1} · DIÁKCSEMEGE · MARGARIN {7} · UBORKA <p>E (J): 352,900 kJ; E (c): 317,808 kcal á.feh: 3,120 g; n.feh: 4,628 g zsír: 20,062 g; szénh: 30,348 g cuk: 0,140 g; só: 1,136 g Ca: 7,800 mg; tzs: 8,914 g fehé: 7,748 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · SAJTOS PEREC {1, 3, 7} · GYÜMÖLCS <p>E (J): 272,625 kJ; E (c): 264,315 kcal á.feh: 6,678 g; n.feh: 0,750 g zsír: 7,014 g; szénh: 42,021 g cuk: 16,869 g; só: 0,606 g fehé: 7,428 g</p>