



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

Étlap

47. hét (2021-11-22 - 2021-11-28)

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2021.11.22.	Kedd 2021.11.23.	Szerda 2021.11.24.	Csütörtök 2021.11.25.	Péntek 2021.11.26.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tejeskávé {7}ALMÁS KOSÁR {1, 3}, 7} <p>E (J): 636,105 kJ; E (c): 342,266 kcal á.feh: 6,375 g; n.feh: 2,418 g zsír: 13,220 g; szénh: 46,618 g cuk: 20,036 g; só: 0,277 g Ca: 450,059 mg; tzs: 3,654 g fehé.: 8,793 g</p>	<ul style="list-style-type: none">CITROMOS TEAFORMA KENYÉR {1, 7}, 12}Tepertőkrém 5 dkg {7}, 10}PÓRÉHAGYMA <p>E (J): 1207,739 kJ; E (c): 433,663 kcal á.feh: 2,700 g; n.feh: 4,994 g zsír: 25,833 g; zs.s: 5,713 g szénh: 40,297 g; cuk: 10,556 g só: 1,743 g; Ca: 1,260 mg tzs: 0,588 g; fehé.: 7,694 g</p>	<ul style="list-style-type: none">TEJ {7}LEKVÁROS KALÁCS {1, 3}, 7}ZABKÁSA ALMAPÜREVEL {1, 7} <p>E (J): 1668,000 kJ; E (c): 555,670 kcal á.feh: 10,625 g; n.feh: 6,805 g zsír: 24,808 g; szénh: 69,075 g cuk: 7,513 g; só: 0,418 g Ca: 751,800 mg; tzs: 6,399 g fehé.: 17,430 g</p>	<ul style="list-style-type: none">MÉZES-CITROMOS TEASZABACSI KENYÉR {1}SONKAKRÉM {6}, 7}, 10}RETEK <p>E (J): 1167,076 kJ; E (c): 276,751 kcal á.feh: 1,670 g; n.feh: 4,727 g zsír: 7,242 g; zs.s: 2,444 g szénh: 44,954 g; cuk: 13,867 g só: 1,210 g; Ca: 32,610 mg tzs: 3,241 g; fehé.: 6,397 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">ZÖLDBORSÓ LEVES {1, 3}, 4}, 6}, 7}, 9}BOLOGNAI SPAGETTI SAJT SZÓRATTAL {1, 3}, 7}, 9}, 10}GYÜMÖLCS <p>E (J): 3126,600 kJ; E (c): 746,776 kcal á.feh: 16,094 g; n.feh: 15,347 g zsír: 32,009 g; zs.s: 2,268 g szénh: 89,128 g; cuk: 17,665 g só: 4,492 g; Ca: 113,646 mg tzs: 0,450 g; kol: 47,723 mg fehé.: 31,441 g</p>	<ul style="list-style-type: none">JUICESZÉKELYKÁPOSZTA {1, 3}, 4}, 6}, 7}, 9}SZABACSI KENYÉR {1}FÁNK {1, 3}, 5}, 6}, 7} <p>E (J): 2076,162 kJ; E (c): 701,944 kcal á.feh: 12,987 g; n.feh: 9,518 g zsír: 33,346 g; zs.s: 0,008 g szénh: 80,914 g; cuk: 12,954 g só: 2,637 g; Ca: 148,553 mg tzs: 3,620 g; kol: 47,250 mg fehé.: 22,505 g</p>	<ul style="list-style-type: none">GOMBAKRÉMLEVES {1, 3}, 6}, 7}, 9}, 10}KUKORICAPELYHES RÁNTOTT CSIRKEMELL {1, 3}, 7}, 9}, 10}Petrezselymes burgonyaCÉKLASALÁTA <p>E (J): 1980,677 kJ; E (c): 509,665 kcal á.feh: 24,563 g; n.feh: 6,966 g zsír: 7,391 g; zs.s: 2,220 g szénh: 77,090 g; cuk: 3,820 g só: 4,023 g; Ca: 120,870 mg tzs: 0,207 g; kol: 84,960 mg fehé.: 31,677 g</p>	<ul style="list-style-type: none">BURGONYALEVES KÖLÉSELTÖKFŐZELÉK {1, 3}, 4}, 6}, 7}, 9}, 12}VAGDALT {1, 3}, 6}, 7}, 9}, 10}TELJ KIÓ ROZSZOS KENYÉR {1}GYÜMÖLCS <p>E (J): 3149,241 kJ; E (c): 820,833 kcal á.feh: 12,229 g; n.feh: 7,867 g zsír: 48,180 g; zs.s: 0,274 g szénh: 70,458 g; cuk: 13,603 g só: 2,520 g; Ca: 46,133 mg tzs: 0,152 g; kol: 48,570 mg fehé.: 20,115 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE {1, 6}MARGARIN {7}TAVASZI FELVÁGOTTPAPRIKA <p>E (J): 588,600 kJ; E (c): 304,084 kcal á.feh: 3,102 g; n.feh: 5,965 g zsír: 16,391 g; zs.s: 3,966 g szénh: 30,846 g; cuk: 0,708 g só: 1,447 g; Ca: 1,800 mg tzs: 5,415 g; fehé.: 9,067 g</p>	<ul style="list-style-type: none">MEDVE SAJT {7}TELJ. KIÓ.KIFLI {1, 7}GYÜMÖLCS <p>E (J): 272,625 kJ; E (c): 127,475 kcal á.feh: 3,000 g; n.feh: 0,780 g zsír: 5,752 g; szénh: 14,455 g cuk: 14,275 g; só: 0,505 g Ca: 0,069 mg; tzs: 3,250 g fehé.: 3,780 g</p>	<ul style="list-style-type: none">FORMA KENYÉR {1, 7}, 12}Sajtkrém házi {1, 7}UBORKAGYÜMÖLCS <p>E (J): 710,962 kJ; E (c): 315,009 kcal á.feh: 6,657 g; n.feh: 5,922 g zsír: 7,876 g; zs.s: 5,517 g szénh: 47,621 g; cuk: 13,676 g só: 1,464 g; Ca: 186,037 mg tzs: 0,588 g; fehé.: 12,579 g</p>	<ul style="list-style-type: none">NESQICK KAKAO 180 ML {7}KAKAOÓS KIFLI {1, 3}, 7} <p>E (J): 289,000 kJ; E (c): 333,627 kcal zsír: 5,676 g; szénh: 44,160 g cuk: 15,954 g; só: 0,604 g tzs: 2,680 g; fehé.: 8,484 g</p>	