



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: A MENÜ

Étlap

50. hét (2021-12-13 - 2021-12-19)

Korosztály: Felnőtt (19-69 év)

Étkezés	Hétfő 2021.12.13.	Kedd 2021.12.14.	Szerda 2021.12.15.	Csütörtök 2021.12.16.	Péntek 2021.12.17.
Tízora	<ul style="list-style-type: none"> • TÉJ {7} • IZES TÁSKA {1, 3, 7} <p>E (J): 630.000 kJ, E (c): 379.673 kcal zsír: 16.684 g; szénh: 44.048 g cuk: 10.284 g; só: 0.342 g Ca: 600.000 mg; tsz: 4.446 g fehé: 11.368 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • MÉZES-CITROMOS TEA • CSÁSZÁR ZSEMLE {1, 7} • MARGARIN {7} • KIRÁLY SZALÁMI • PAPRIKA <p>E (J): 1201.000 kJ, E (c): 539.054 kcal zsír: 24.561 g; szénh: 51.261 g cuk: 19.617 g; só: 1.414 g Ca: 11.200 mg; tsz: 10.894 g fehé: 8.672 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • KAKAO {6, 7} • BRIÓS {1} <p>E (J): 1379.200 kJ, E (c): 348.567 kcal zsír: 11.789 g; zs.s: 2.964 g szénh: 46.184 g; cuk: 4.082 g só: 0.395 g; Ca: 672.000 mg tsz: 0.075 g; fehé: 14.014 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GYÜMÖLCSTEA • FORMA KENYÉR {1, 7, 12} • HÁZI MÁJAS • PÓRÉHAGYMA <p>E (J): 574.776 kJ, E (c): 330.882 kcal zsír: 9.913 g; szénh: 49.768 g cuk: 10.598 g; só: 1.742 g Ca: 0.060 mg; tsz: 0.784 g kol: 73.500 mg; fehé: 9.416 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TEJ {7} • ROZSOS KENYÉR {1} • Sajtkrém házi {1, 7} • UBORKA <p>E (J): 1207.900 kJ, E (c): 485.302 kcal zsír: 16.208 g; zs.s: 7.356 g szénh: 61.009 g; cuk: 1.062 g só: 2.081 g; Ca: 846.049 mg tsz: 0.464 g; fehé: 23.459 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> • GULYÁSLEVES {1, 3, 4, 6, 7, 9, 10} • TÜRÓS CSUSZA {1, 3, 7} <p>E (J): 3983.220 kJ, E (c): 955.077 kcal zsír: 40.770 g; zs.s: 0.318 g szénh: 111.901 g; cuk: 4.564 g só: 4.036 g; Ca: 131.060 mg tsz: 0.600 g; kol: 56.880 mg fehé: 40.805 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • LEBBENCSELEVES {1, 3} • Rakott zöldbab {12} • KÁRPÁT KENYÉR {1} • MANDARIN <p>E (J): 5433.821 kJ, E (c): 1392.111 kcal zsír: 38.791 g; zs.s: 9.106 g szénh: 199.345 g; cuk: 20.573 g só: 4.432 g; Ca: 257.886 mg tsz: 0.224 g; fehé: 65.557 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zöldborsóleves {1, 3, 6, 7, 9, 10} • LECSÓS CSIRKEMELL {1, 3, 6, 7, 9, 10} • PÁROLT RIZS {1, 3, 7, 9} <p>E (J): 2171.067 kJ, E (c): 853.325 kcal zsír: 29.545 g; zs.s: 9.078 g szénh: 103.475 g; cuk: 3.590 g só: 5.057 g; Ca: 0.029 mg tsz: 0.008 g; kol: 66.000 mg fehé: 40.164 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GOMBALEVES {1, 3, 6, 7, 9, 10} • FŐTT TARJA • LENCSE FŐZELÉK {7, 10} • NARANCS <p>E (J): 2118.574 kJ, E (c): 508.943 kcal zsír: 16.020 g; zs.s: 0.035 g szénh: 62.528 g; cuk: 7.151 g só: 2.136 g; Ca: 91.447 mg kol: 0.760 mg; fehé: 27.650 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ZÖLDSÉGLEVES ÖTGABONÁS GOMBÓCCAL {1, 3, 6, 7, 9, 10} • Hentesokány {1} • TARHONYA {1, 3, 7, 9} <p>E (J): 3577.425 kJ, E (c): 859.890 kcal zsír: 37.389 g; zs.s: 5.522 g szénh: 91.094 g; cuk: 9.649 g só: 5.255 g; Ca: 28.650 mg tsz: 0.008 g; kol: 10.500 mg fehé: 37.069 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> • ROZSOS KENYÉR {1} • MARGARIN {7} • OLASZ FELVÁGOTT {6, 7, 10} • UBORKA <p>E (J): 775.700 kJ, E (c): 382.072 kcal zsír: 21.560 g; zs.s: 8.175 g szénh: 41.706 g; cuk: 0.552 g só: 1.974 g; Ca: 8.400 mg tsz: 9.734 g; fehé: 10.010 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ZSEMLE {1} • MARGARIN {7} • KAPUVÁRI SONKA • PAPRIKA <p>E (J): 486.400 kJ, E (c): 294.295 kcal zsír: 16.450 g; szénh: 31.718 g cuk: 0.140 g; só: 1.254 g Ca: 2.400 mg; tsz: 7.594 g fehé: 9.228 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SZABACSI KENYÉR {1} • Fűszeres vajkrém {7} • UBORKA <p>E (J): 1690.405 kJ, E (c): 403.746 kcal zsír: 19.120 g; szénh: 49.996 g cuk: 0.232 g; só: 1.224 g Ca: 66.900 mg; tsz: 0.280 g fehé: 7.947 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GYÜMÖLCS-ZÖLDSÉGLÉ FRUCTAL • BÖNGYÖLE {1, 7, 11} <p>E (J): 272.000 kJ, E (c): 238.966 kcal zsír: 4.194 g; szénh: 43.318 g cuk: 13.920 g; só: 1.092 g tsz: 0.684 g; fehé: 5.276 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SZABACSI KENYÉR {1} • Fűszeres vajkrém {7} • UBORKA <p>E (J): 1690.405 kJ, E (c): 403.746 kcal zsír: 19.120 g; szénh: 49.996 g cuk: 0.232 g; só: 1.224 g Ca: 66.900 mg; tsz: 0.280 g fehé: 7.947 g</p>
Életani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5388.9200 kJ energia (kalória): 1716.8220 kcal zsír: 79.0140 g zsír/sav: 8.4930 g szénhidrát: 197.6550 g cukor: 15.4000 g só: 6.3520 g kálcium: 739.4600 mg telített zsírsav: 14.7800 g koleszterin: 56.8800 mg fehérje (össz): 62.1830 g</p>	<p>energia (Joule): 7144.1010 kJ energia (kalória): 2052.8040 kcal zsír: 63.8140 g zsír/sav: 9.1060 g szénhidrát: 277.4830 g cukor: 42.7400 g só: 5.8570 g kálcium: 269.0860 mg telített zsírsav: 11.1180 g fehérje (össz): 76.2190 g</p>	<p>energia (Joule): 4036.6670 kJ energia (kalória): 1496.1870 kcal zsír: 57.7840 g zsír/sav: 12.0420 g szénhidrát: 181.3770 g cukor: 7.8120 g só: 6.7070 g kálcium: 674.4290 mg telített zsírsav: 7.6770 g koleszterin: 66.0000 mg fehérje (össz): 63.4060 g</p>	<p>energia (Joule): 4363.7550 kJ energia (kalória): 1243.5710 kcal zsír: 45.0530 g zsír/sav: 0.0350 g szénhidrát: 156.2920 g cukor: 17.9810 g só: 5.1020 g kálcium: 158.4070 mg telített zsírsav: 1.0640 g koleszterin: 74.2600 mg fehérje (össz): 45.0130 g</p>	<p>energia (Joule): 5057.3250 kJ energia (kalória): 1584.1580 kcal zsír: 57.7910 g zsír/sav: 12.8780 g szénhidrát: 195.4210 g cukor: 24.6310 g só: 8.4280 g kálcium: 874.6990 mg telített zsírsav: 1.1560 g koleszterin: 10.5000 mg fehérje (össz): 65.8040 g</p>