



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: A MENÜ

# Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

51. hét (2021-12-20 - 2021-12-26)

Étkezés	Hétfő 2021.12.20.	Kedd 2021.12.21.	Szerda 2021.12.22.	Csütörtök 2021.12.23.	Péntek 2021.12.24.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"><li>TEJ {7!}</li><li>DIA WELL MEGGYWS VANÍLIÁS</li></ul> <p>E (J): 504.000 kJ; E (c): 120.378 kcal zsír: 5.600 g; szénh: 10.600 g Ca: 480.000 mg; fémé.: 6.800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>MÉZES-CITROMOS TEA</li><li>ROZSOS KENYÉR {1!}</li><li>MARGARIN {7!}</li><li>SERTÉS PÁRIZSI</li><li>UBORKA</li></ul> <p>E (J): 596.501 kJ; E (c): 363.871 kcal zsír: 11.398 g; szénh: 45.405 g cuk: 14.167 g; só: 1.481 g Ca: 14.400 mg; tzs: 7.968 g fémé.: 8.080 g</p>			
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"><li>TEJFŐLŐS KARFIOLLEVES</li><li>VAJASGALUSKÁVAL {1!, 3!, 12!}</li><li>MEXICÓI CSIRKE {1!}</li><li>KUKORICÁS RIZS {1!, 3!, 7!, 9!}</li></ul> <p>E (J): 3464.650 kJ; E (c): 1017.042 kcal zsír: 65.366 g; zs.s: 0.114 g szénh: 65.688 g; cuk: 3.210 g só: 6.975 g; Ca: 1.020 mg tzs: 0.008 g; kol: 96.510 mg fémé.: 36.701 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>JUICE</li><li>SZÉKELYKÁPOSZTA {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!}</li><li>KÁRPÁT KENYÉR {1!}</li><li>SZALONCUKOR</li></ul> <p>E (J): 1427.562 kJ; E (c): 490.728 kcal zsír: 25.736 g; zs.s: 0.008 g szénh: 44.510 g; cuk: 12.960 g só: 2.187 g; Ca: 123.353 mg tzs: 0.114 g; kol: 47.250 mg fémé.: 18.288 g</p>			
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"><li>KIFLI {1!, 7!}</li><li>MEDVE SAJT SONKÁS {7!}</li><li>GYÜMÖLCS</li></ul> <p>E (J): 2113.405 kJ; E (c): 504.778 kcal zsír: 29.212 g; szénh: 34.677 g cuk: 22.925 g; só: 4.000 g tzs: 18.800 g; fémé.: 21.040 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>GYÜMÖLCS</li><li>TEPERTŐS POGÁCSA</li></ul> <p>E (J): 1179.625 kJ; E (c): 281.748 kcal zsír: 11.900 g; szénh: 36.525 g cuk: 13.125 g; só: 0.750 g fémé.: 4.800 g</p>			
Élettani értékek összesítő	<p>energia (Joule): 6082,0550 kJ energia (kalória): 1642,1980 kcal zsír: 100,1780 g zsírsav: 0,1140 g szénhidrát: 110,9660 g cukor: 26,1350 g só: 10,9750 g kalcium: 481,0200 mg telített zsírsav: 18,8080 g koleszterin: 96,5100 mg fehérje (össz): 64,5410 g</p>	<p>energia (Joule): 3203,6880 kJ energia (kalória): 1136,3470 kcal zsír: 49,0340 g zsírsav: 0,0080 g szénhidrát: 126,4400 g cukor: 40,2520 g só: 4,4180 g kalcium: 137,7530 mg telített zsírsav: 8,0820 g koleszterin: 47,2500 mg fehérje (össz): 31,1680 g</p>			