



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

Étlap

19. hét (2022-05-09 - 2022-05-15)

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2022.05.09.	Kedd 2022.05.10.	Szerda 2022.05.11.	Csütörtök 2022.05.12.	Péntek 2022.05.13.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">TEJ {7!}ALMAS KOSÁR {1, 3!, 7!} <p>E (J): 504,000 kJ; E (c): 309,378 kcal zsír: 13,568 g; szénh: 37,252 g cuk: 10,296 g; só: 0,276 g Ca: 480,000 mg; tsz: 3,654 g fehé.: 9,200 g</p>	<ul style="list-style-type: none">CITROMOS TEAROZSOS KENYÉR {1!}Sajtkrém házi {1!, 7!}PÓRÉHAGYMA <p>E (J): 604,418 kJ; E (c): 291,962 kcal zsír: 6,954 g; zs.s: 5,517 g szénh: 45,658 g; cuk: 11,145 g só: 1,560 g; Ca: 180,097 mg tsz: 0,348 g; fehé.: 10,973 g</p>	<ul style="list-style-type: none">TEJ {7!}NUTELLÁS KALÁCS {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 750,233 kJ; E (c): 366,390 kcal zsír: 13,849 g; szénh: 48,889 g cuk: 7,404 g; só: 0,443 g Ca: 480,225 mg; tsz: 2,359 g fehé.: 11,534 g</p>	<ul style="list-style-type: none">MÉZES-CITROMOS TEATELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!}húskrém {7!}PÓRÉHAGYMA <p>E (J): 800,436 kJ; E (c): 354,982 kcal zsír: 12,301 g; zs.s: 10,777 g szénh: 48,951 g; cuk: 13,951 g só: 2,112 g; Ca: 19,200 mg fehé.: 11,320 g</p>	<ul style="list-style-type: none">KAKAÓS TEJITAL MIZO {7!}ZSEMLE {1!}MARGARIN {7!}ÍZES SONKAPAPRIKA <p>E (J): 358,500 kJ; E (c): 419,146 kcal zsír: 17,950 g; szénh: 52,818 g cuk: 22,140 g; só: 1,296 g Ca: 1,800 mg; tsz: 5,614 g fehé.: 14,628 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">PARADICSOMLEVES LEVESBETÍTTEL {1!, 3!}TARHONYÁS HÚS {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}CSEMEGE UBORKA <p>E (J): 2545,541 kJ; E (c): 610,386 kcal zsír: 27,336 g; zs.s: 0,002 g szénh: 65,512 g; cuk: 9,324 g só: 2,247 g; Ca: 14,424 mg kol: 47,250 mg; fehé.: 23,421 g</p>	<ul style="list-style-type: none">SERTÉSRAGU LEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sóskafőzelék {1!}FŐTT BURGONYAFŐTT TOJÁS {3!}GYÜMÖLCS <p>E (J): 2269,275 kJ; E (c): 543,998 kcal zsír: 25,085 g; zs.s: 5,545 g szénh: 52,552 g; cuk: 20,339 g só: 2,213 g; Ca: 271,870 mg tsz: 0,020 g; kol: 120,150 mg fehé.: 21,901 g</p>	<ul style="list-style-type: none">MÁJGOMBÓCLEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}RAKOTT KARFIOL {7!, 12!}SZABACSI KENYÉR {1!} <p>E (J): 1738,371 kJ; E (c): 520,869 kcal zsír: 23,775 g; zs.s: 0,429 g szénh: 49,176 g; cuk: 10,678 g só: 1,958 g; Ca: 70,943 mg tsz: 0,870 g; kol: 47,250 mg fehé.: 24,172 g</p>	<ul style="list-style-type: none">BURGONYALEVES KÖLESSELSárgaborsó főzelék {1!}Sertés pörkölt {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}SZABACSI KENYÉR {1!}GYÜMÖLCS <p>E (J): 2844,740 kJ; E (c): 680,701 kcal zsír: 23,583 g; zs.s: 5,915 g szénh: 79,916 g; cuk: 13,602 g só: 3,255 g; Ca: 33,121 mg tsz: 0,105 g; fehé.: 32,803 g</p>	<ul style="list-style-type: none">JUICEKUKORICAPELYHES RÁNTOTT CSIRKEMELL {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}KUKORICÁS RIZS {1!, 3!, 7!, 9!}Tavaszi salátaNESQICK PEHELYSZELET {1!, 7!} <p>E (J): 1933,428 kJ; E (c): 868,186 kcal zsír: 10,796 g; zs.s: 0,170 g szénh: 128,322 g; cuk: 33,845 g só: 3,259 g; Ca: 166,150 mg tsz: 1,985 g; kol: 84,960 mg fehé.: 32,438 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">ROZSOS KENYÉR {1!}MARGARIN {7!}DIÁKCSEMEGEPAPRIKA <p>E (J): 358,500 kJ; E (c): 325,826 kcal zsír: 20,152 g; szénh: 31,802 g cuk: 0,414 g; só: 1,566 g Ca: 1,800 mg; tsz: 9,018 g fehé.: 7,680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">BURGONYÁS POGÁCSA {1!, 3!, 6!}TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE {1!, 6!}MARGARIN {7!}TÚRA FELVÁGOTT {10!}UBORKA <p>E (c): 196,800 kcal; zsír: 5,826 g szénh: 30,930 g; cuk: 0,684 g só: 1,332 g; fehé.: 4,770 g</p> <p>E (J): 787,600 kJ; E (c): 351,614 kcal zsír: 21,345 g; zs.s: 10,863 g szénh: 30,365 g; cuk: 0,735 g só: 1,791 g; Ca: 7,800 mg tsz: 9,165 g; fehé.: 10,865 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Meggyes piskóta kocka házi {1!, 3!}JOGHURT DANON {7!} <p>E (J): 552,763 kJ; E (c): 295,409 kcal zsír: 7,268 g; zs.s: 2,778 g szénh: 48,575 g; cuk: 36,695 g só: 0,211 g; Ca: 10,263 mg fehé.: 10,935 g</p>	<ul style="list-style-type: none">SAJTOS RÚD {1!, 7!}GYÜMÖLCS <p>E (J): 272,625 kJ; E (c): 301,515 kcal zsír: 13,476 g; szénh: 38,727 g cuk: 13,353 g; só: 1,152 g fehé.: 5,442 g</p>	