



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: A MENÜ

# Étlap

20. hét (2022-05-16 - 2022-05-22)

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2022.05.16.	Kedd 2022.05.17.	Szerda 2022.05.18.	Csütörtök 2022.05.19.	Péntek 2022.05.20.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"><li>TEJ {7}</li><li>TÚRÓS TÁSKA {1, 3, 7, 12}</li></ul> <p>E (J): 504,000 kJ; E (C): 374,178 kcal zsír: 10,436 g; szénh: 46,324 g cuk: 13,344 g; só: 0,360 g Ca: 480,000 mg; fehé.: 10,064 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>CITROMOS TEA</li><li>ROZSOS KENYÉR {1}</li><li>TOJÁSKRÉM {3, 7, 10}</li><li>UBORKA</li></ul> <p>E (J): 460,446 kJ; E (C): 259,145 kcal zsír: 7,662 g; szénh: 42,096 g cuk: 10,848 g; só: 1,149 g Ca: 17,344 mg; tsz: 2,827 g kol: 59,100 mg; fehé.: 6,420 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>KAKAÓ {6, 7}</li><li>DIA WELL MEGGYWS VANILIÁS</li></ul> <p>E (J): 529,200 kJ; E (C): 145,547 kcal zsír: 6,045 g; szénh: 15,130 g cuk: 3,850 g; só: 0,020 g Ca: 504,000 mg; tsz: 0,075 g fehé.: 7,390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>MÉZES-CITROMOS TEA</li><li>SZABACSI KENYÉR {1}</li><li>FÓTT VIRSLI (JUHÁSZ PÁLCIKA)</li><li>MARGARIN {7}</li><li>SERTÉS PARIZSI</li></ul> <p>E (J): 1225,501 kJ; E (C): 509,306 kcal zsír: 21,828 g; szénh: 48,271 g cuk: 15,127 g; só: 2,939 g Ca: 33,600 mg; tsz: 11,070 g fehé.: 15,414 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>TEJ {7}</li><li>ZSEMLE {1}</li><li>MARGARIN {7}</li><li>CSIRKEMELL SONKA</li></ul> <p>E (J): 959,588 kJ; E (C): 370,113 kcal zsír: 17,065 g; zs.s: 0,306 g szénh: 41,643 g; cuk: 0,140 g só: 1,074 g; Ca: 491,800 mg tsz: 5,194 g; fehé.: 16,023 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"><li>NYÍRSÉGI GOMBÓCLEVES {1, 3, 4, 6, 7, 9, 10}</li><li>GRIZES TÉSZA {1, 3}</li></ul> <p>E (J): 2790,951 kJ; E (C): 667,603 kcal zsír: 15,861 g; zs.s: 0,037 g szénh: 108,819 g; cuk: 5,980 g só: 1,976 g; Ca: 21,061 mg tsz: 0,506 g; kol: 27,000 mg fehé.: 27,925 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>RESZELTTÉSZTA LEVES {1, 3, 4, 6, 7, 9, 10}</li><li>PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC {1}</li><li>FÓTT BURGONYA</li><li>TELJ.KIÓ.ROZSOS KENYÉR {1}</li><li>GYÜMÖLCS</li></ul> <p>E (J): 2899,251 kJ; E (C): 761,489 kcal zsír: 24,763 g; zs.s: 0,197 g szénh: 104,828 g; cuk: 31,396 g só: 2,222 g; Ca: 45,078 mg tsz: 0,120 g; kol: 49,092 mg fehé.: 25,008 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>ZELLERKRÉMLEVES {1, 3, 4, 6, 7, 9, 10}</li><li>MEXICÓI CSIRKE {1}</li><li>párolt zöldségek</li><li>PÁROLT JÁZMIN RIZS</li></ul> <p>E (J): 2366,807 kJ; E (C): 814,267 kcal zsír: 40,321 g; zs.s: 0,192 g szénh: 70,443 g; cuk: 10,953 g só: 3,180 g; Ca: 89,400 mg kol: 90,600 mg; fehé.: 38,403 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>ZÖLDSÉGLEVES ÖTGABONÁS GOMBÓCCAL {1, 3, 4, 6, 7, 9, 10}</li><li>TÖKFŐZELÉK {1, 3, 4, 6, 7, 9, 12}</li><li>Sertéspörkölt</li><li>SZABACSI KENYÉR {1}</li><li>GYÜMÖLCS</li></ul> <p>E (J): 2306,236 kJ; E (C): 552,832 kcal zsír: 24,618 g; zs.s: 6,813 g szénh: 54,638 g; cuk: 15,847 g só: 2,027 g; Ca: 66,189 mg tsz: 0,105 g; kol: 45,000 mg fehé.: 24,224 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>HAMIS GULYÁSLEVES {1, 3}</li><li>Csirkemell sajtmártással {1, 3, 4, 6, 7, 9, 10}</li><li>KUSZKUSZ</li></ul> <p>E (J): 2774,306 kJ; E (C): 662,623 kcal zsír: 28,587 g; zs.s: 15,989 g szénh: 80,664 g; cuk: 0,677 g só: 3,872 g; Ca: 94,463 mg tsz: 0,001 g; fehé.: 16,832 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"><li>ZSEMLE {1}</li><li>MARGARIN {7}</li><li>szeletelt csemege szalámi</li><li>PAPRIKA</li></ul> <p>E (J): 792,300 kJ; E (C): 330,157 kcal zsír: 20,370 g; zs.s: 8,492 g szénh: 30,428 g; cuk: 0,140 g só: 1,406 g; Ca: 1,800 mg tsz: 5,194 g; fehé.: 9,548 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>BÖNGYÖLE {1, 7, 11}</li><li>ALMAPÜRÉ</li></ul> <p>E (C): 297,000 kcal; zsír: 4,214 g szénh: 62,918 g; cuk: 30,060 g só: 1,092 g; tsz: 0,684 g fehé.: 5,396 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>KIFLI {1, 7}</li><li>LAPKA SAJT {7}</li></ul> <p>E (J): 234,780 kJ; E (C): 102,476 kcal zsír: 3,862 g; szénh: 11,772 g cuk: 0,700 g; só: 0,520 g tsz: 2,200 g; fehé.: 4,690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>MEDVE SAJT {7}</li><li>TELJ. KIÓ.KIFLI {1, 7}</li></ul> <p>E (C): 62,360 kcal; zsír: 5,002 g szénh: 1,330 g; cuk: 1,150 g só: 0,505 g; Ca: 0,069 mg tsz: 3,250 g; fehé.: 3,030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>SAJTOS PEREC {1, 3, 7}</li></ul> <p>E (C): 199,200 kcal; zsír: 6,264 g szénh: 28,896 g; cuk: 3,744 g só: 0,606 g; fehé.: 6,678 g</p>