



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: A MENÜ

Étlap

21. hét (2022-05-23 - 2022-05-29)

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2022.05.23.	Kedd 2022.05.24.	Szerda 2022.05.25.	Csütörtök 2022.05.26.	Péntek 2022.05.27.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">KAKAO {6I, 7I}BRIÓS {1I} <p>E (J): 1202,800 kJ; E (c): 306,434 kcal zsír: 9,829 g; zs.s: 2,964 g szénhid: 42,474 g; cuk: 4,062 g só: 0,395 g; Ca: 504,000 mg tzs: 0,075 g; fehé.: 11,634 g</p>	<ul style="list-style-type: none">MÉZES-CITROMOS TEAROZSOS KENYÉR {1I}HALKRÉM {3I, 4I, 7I, 10I, 12I}PÓRÉHAGYMA <p>E (J): 562,645 kJ; E (c): 284,079 kcal zsír: 9,462 g; zs.s: 1,114 g szénhid: 44,635 g; cuk: 14,252 g só: 1,025 g; Ca: 10,880 mg tzs: 3,572 g; kol: 11,820 mg fehé.: 6,725 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejeskávé {7I}VAJAS KALÁCS {1I, 3I, 7I} <p>E (J): 1205,918 kJ; E (c): 476,563 kcal zsír: 24,344 g; zs.s: 13,256 g szénhid: 53,192 g; cuk: 17,238 g só: 0,438 g; Ca: 452,497 mg tzs: 1,740 g; kol: 43,125 mg fehé.: 10,662 g</p>	<ul style="list-style-type: none">GYÜMÖLCS TEAROZSOS KENYÉR {1I}VAJKRÉM NATÚR {7I}PRITAMIN PAPIKA <p>E (J): 537,687 kJ; E (c): 276,024 kcal zsír: 9,127 g; zs.s: 2,760 g szénhid: 41,584 g só: 0,960 g Ca: 2,645 mg; tzs: 0,348 g fehé.: 5,696 g</p>	<ul style="list-style-type: none">TEJ {7I}SZABACSI KENYÉR {1I}DELMA MARGARINRÁKÓCZI SZALÁMIUBORKA <p>E (J): 1721,800 kJ; E (c): 411,245 kcal zsír: 18,490 g; zs.s: 5,545 g szénhid: 41,723 g só: 0,174 g; Ca: 1,881 mg Ca: 511,200 mg; tzs: 0,210 g fehé.: 16,469 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Magyaros karfiollevés {1I, 12I}Spagetti carbonara {1I, 3I, 7I, 9I} <p>E (J): 4338,008 kJ; E (c): 1036,116 kcal zsír: 65,815 g; zs.s: 12,257 g szénhid: 79,367 g; cuk: 2,976 g só: 4,005 g; Ca: 108,280 mg tzs: 0,645 g; kol: 35,000 mg fehé.: 33,801 g</p>	<ul style="list-style-type: none">TARHONYALEVÉS {1I, 3I, 4I, 6I, 7I, 9I, 10I}Zöldborsófőzelék {1I, 7I}RÁNTOTT PÁRIZSI {1I, 3I, 6I, 7I, 10I}TELJ.KIÓ.ROZSOS KENYÉR {1I}GYÜMÖLCS <p>E (J): 4110,779 kJ; E (c): 1050,241 kcal zsír: 48,714 g; zs.s: 7,282 g szénhid: 95,544 g; cuk: 13,658 g só: 3,495 g; Ca: 27,920 mg tzs: 5,620 g; kol: 11,820 mg fehé.: 31,299 g</p>	<ul style="list-style-type: none">GYÜMÖLCS LEVÉS {1I, 3I, 6I, 7I, 9I, 10I}HAGYMÁS BURGONYAOLASZ CSIRKEMELL {7I}IDÉNY SALÁTA <p>E (J): 2481,453 kJ; E (c): 594,112 kcal zsír: 13,650 g; zs.s: 4,251 g szénhid: 86,372 g; cuk: 23,812 g só: 1,809 g; Ca: 111,251 mg kol: 49,500 mg; fehé.: 29,572 g</p>	<ul style="list-style-type: none">TOJÁS LEVÉS {1I, 3I, 4I, 6I, 7I, 9I, 10I}CHILIS BAB {3I, 7I, 9I, 10I}PÁROLT RIZS {1I, 3I, 7I, 9I}ROZSOS KENYÉR {1I}GYÜMÖLCS <p>E (J): 2330,149 kJ; E (c): 918,591 kcal zsír: 41,656 g; zs.s: 0,002 g szénhid: 103,234 g; cuk: 16,480 g só: 2,765 g; Ca: 18,989 mg tzs: 0,622 g; kol: 86,118 mg fehé.: 27,854 g</p>	<ul style="list-style-type: none">CSONTLEVESCSIGATÉSTÁVAL {1I, 3I, 4I, 6I, 7I, 9I, 10I}MUSTÁROS SERTÉS RAGU {1I, 3I, 4I, 6I, 7I, 9I, 10I}TÉSZTA KÖRET {1I, 3I} <p>E (J): 2504,416 kJ; E (c): 696,298 kcal zsír: 34,935 g; zs.s: 0,045 g szénhid: 73,073 g; cuk: 3,194 g só: 3,293 g; Ca: 56,078 mg tzs: 0,412 g; kol: 52,500 mg fehé.: 26,677 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">TELJ. KIÓR. ZSEMLE {1I}DELMA MARGARINOLASZ FELVÁGOTT {6I, 7I, 10I}PAPIKA <p>E (J): 1041,740 kJ; E (c): 248,815 kcal zsír: 9,844 g; zs.s: 8,175 g szénhid: 30,705 g; cuk: 1,602 g Ca: 10,920 mg; tzs: 2,670 g fehé.: 9,193 g</p>	<ul style="list-style-type: none">TÚRÓ RUDI MIZOSAJTOS RÚD {1I, 7I} <p>E (c): 236,400 kcal; zsír: 12,726 g szénhid: 25,602 g; cuk: 0,228 g só: 1,152 g; fehé.: 4,692 g</p>	<ul style="list-style-type: none">MAGVAS ZSEMLE {1I, 6I, 11I}MARGARIN {7I}SZELET SAJT {7I}UBORKA <p>E (J): 365,474 kJ; E (c): 184,903 kcal zsír: 11,967 g; zs.s: 0,028 g szénhid: 17,995 g; cuk: 0,195 g só: 0,594 g; Ca: 8,881 mg tzs: 5,210 g; fehé.: 3,992 g</p>	<ul style="list-style-type: none">MINI DZSEMTejes kiórlésű kifli {1I, 7I} <p>E (J): 274,500 kJ; E (c): 122,893 kcal zsír: 0,147 g; zs.s: 0,028 g cuk: 2,550 g; szénhid: 28,095 g Ca: 4,620 mg; fehé.: 2,074 g</p>	<ul style="list-style-type: none">ALMAPÜRÉTÖKMAGVAS POGÁCSA {1I, 3I, 5I, 7I} <p>E (J): 222,000 kJ; E (c): 278,624 kcal zsír: 9,600 g; zs.s: 40,300 g cuk: 12,160 g; szénhid: 6,120 g tzs: 2,640 g; fehé.: 6,120 g</p>
Élelmi értékek összesítő	<p>energia (Joule): 6582,5480 kJ energia (kalória): 1591,3650 kcal zsír: 85,4880 g szénhidrát: 152,5460 g cukor: 7,0590 g só: 6,0030 g kálcium: 623,2000 mg telített zsírsav: 3,3900 g kolészterin: 35,0000 mg fehérje (össz): 54,6280 g</p>	<p>energia (Joule): 4673,4240 kJ energia (kalória): 1570,7200 kcal zsír: 70,9020 g szénhidrát: 8,3960 g cukor: 28,1380 g só: 5,6720 g kálcium: 38,8100 mg telített zsírsav: 9,3920 g kolészterin: 23,6400 mg fehérje (össz): 42,7160 g</p>	<p>energia (Joule): 4042,8450 kJ energia (kalória): 1255,5780 kcal zsír: 49,9610 g szénhidrát: 17,5390 g cukor: 41,2450 g só: 2,8410 g kálcium: 62,6290 mg telített zsírsav: 6,9500 g kolészterin: 92,6250 mg fehérje (össz): 44,1590 g</p>	<p>energia (Joule): 3142,3360 kJ energia (kalória): 1317,5080 kcal zsír: 50,8900 g szénhidrát: 172,9130 g cukor: 27,2260 g só: 4,0510 g kálcium: 26,2540 mg telített zsírsav: 3,2620 g kolészterin: 86,1180 mg fehérje (össz): 35,6240 g</p>	<p>energia (Joule): 4848,2160 kJ energia (kalória): 1386,1670 kcal zsír: 63,0250 g szénhidrát: 0,0450 g szénhidrát: 155,0960 g cukor: 15,5280 g só: 6,1940 g kálcium: 567,2780 mg telített zsírsav: 3,2620 g kolészterin: 52,5000 mg fehérje (össz): 49,2660 g</p>