



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

24. hét (2022-06-13 - 2022-06-19)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2022.06.13.	Kedd 2022.06.14.	Szerda 2022.06.15.	Csütörtök 2022.06.16.	Péntek 2022.06.17.
Tízórai	· TEJ {7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · DELMA MARGARIN · szeletelt csemege szalámi · UBORKA E (J): 2096.200 kJ; E (c): 500.668 kcal zsír: 20.860 g; zs.s: 8.492 g szénh: 54.314 g; cuk: 0.232 g só: 2.238 g; Ca: 639.600 mg tzs: 0.280 g; fehé.: 19.612 g	· MÉZES-CITROMOS TEA · ROZSOS KENYÉR {1!} · PÁRIZSIKRÉM {7!} · PÓRÉHAGYMA E (J): 2242.944 kJ; E (c): 535.718 kcal zsír: 15.747 g; szénh: 60.218 g cuk: 18.909 g; só: 2.304 g Ca: 17.925 mg; tzs: 12.404 g fehé.: 12.636 g	· KAKAÓ {6!, 7!} · ROZSOS KENYÉR {1!} · DELMA MARGARIN · RÁKÓCZI SZALÁMI · UBORKA E (J): 2215.939 kJ; E (c): 529.268 kcal zsír: 22.485 g; szénh: 60.756 g cuk: 4.402 g; só: 2.304 g Ca: 678.000 mg; tzs: 0.539 g fehé.: 20.950 g		
Ebéd	· BABGULYÁS {1!, 3!} · TELJES KIÖRLÉSŰ PISKÓTATEKERCS {3!} E (J): 2385.403 kJ; E (c): 569.744 kcal zsír: 20.291 g; zs.s: 0.035 g szénh: 63.376 g; cuk: 22.641 g só: 2.221 g; Ca: 15.810 mg tzs: 2.064 g; kol: 19.700 mg fehé.: 28.510 g	· DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC {1!, 3!} · FŐTT BURGONYA · SZABACSI KENYÉR {1!} E (J): 4112.704 kJ; E (c): 982.300 kcal zsír: 39.203 g; zs.s: 0.261 g szénh: 123.483 g; cuk: 12.561 g só: 3.346 g; Ca: 90.698 mg tzs: 0.551 g; kol: 78.760 mg fehé.: 32.322 g	· JUICE · BUDAPEST RAGU · TÉSZTA KÖRET {1!, 3!} · GYÜMÖLCS E (J): 2889.517 kJ; E (c): 690.150 kcal zsír: 21.104 g; szénh: 112.939 g cuk: 27.330 g; só: 2.228 g Ca: 67.540 mg; tzs: 0.540 g kol: 7.000 mg; fehé.: 18.289 g		
Uzsonna	· ZSEMLE {1!} · LAPKA SAJT {7!} E (J): 784.272 kJ; E (c): 187.320 kcal zsír: 4.050 g; szénh: 30.488 g cuk: 0.840 g; só: 1.050 g tzs: 2.444 g; fehé.: 7.028 g	· KOCKA SAJT NATÚR · KIFLI {1!, 7!} E (J): 234.780 kJ; E (c): 56.076 kcal zsír: 0.462 g; szénh: 10.752 g fehé.: 1.890 g	· GYÜMÖLCSPÜRÉ · BAGETT BARNA {1!, 11!} E (J): 479.179 kJ; E (c): 114.450 kcal zsír: 1.671 g; szénh: 22.422 g cuk: 4.413 g; só: 0.468 g tzs: 0.327 g; fehé.: 2.889 g		
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5265.8750 kJ energia (kalória): 1257.7320 kcal zsír: 45.2010 g zsírsav: 8.5270 g szénhidrát: 148.1780 g cukor: 23.7130 g só: 5.5090 g kalcium: 655.4100 mg telített zsírsav: 4.7880 g koleszterin: 19.7000 mg fehérje (össz): 55.1500 g tejkalcium: 300.0000 mg	energia (Joule): 6590.4280 kJ energia (kalória): 1574.0940 kcal zsír: 55.4120 g zsírsav: 0.2610 g szénhidrát: 194.4530 g cukor: 31.4700 g só: 5.6500 g kalcium: 108.6230 mg telített zsírsav: 12.9550 g koleszterin: 78.7600 mg fehérje (össz): 46.8480 g tejkalcium: 5.5000 mg	energia (Joule): 5584.6350 kJ energia (kalória): 1333.8680 kcal zsír: 45.2600 g szénhidrát: 196.1170 g cukor: 36.1450 g só: 5.0000 g kalcium: 745.5400 mg telített zsírsav: 1.4060 g koleszterin: 7.0000 mg fehérje (össz): 42.1280 g tejkalcium: 336.0000 mg		

Étkezés	Hétfő 2022.06.13.	Kedd 2022.06.14.	Szerda 2022.06.15.	Csütörtök 2022.06.16.	Péntek 2022.06.17.
---------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

- 1



Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 2



Rákfélék és azokból készült termékek
- 3



Tojás és abból készült termékek
- 4



Halak és azokból készült termékek
- 5



Földimogyoró és abból készült termékek
- 6



Szójabab és abból készült termékek
- 7



Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)
- 8



Diófélék és azokból készült termékek
- 9



Zeller és abból készült termékek
- 10



Mustár és abból készült termékek
- 11



Szezámag és abból készült termékek
- 12



Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
- 13



Csillagfűrt és a belőle készült termékek
- 14



Puhatestűek és a belőlük készült termékek