



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

38. hét (2022-09-19 - 2022-09-25)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2022.09.19.	Kedd 2022.09.20.	Szerda 2022.09.21.	Csütörtök 2022.09.22.	Péntek 2022.09.23.
Tízórai	· KAKAÓ {6!, 7!} · MOLNÁRKA {1!, 3!, 11!} E (J): 1448.057 kJ; E (c): 345.863 kcal zsír: 10.943 g; szénh: 48.398 g cuk: 6.250 g; só: 0.512 g Ca: 537.600 mg; tzs: 1.941 g fehé.: 12.642 g	· BARNA KENYÉR · CITROMOS TEA · Padlizsánkrém {7!, 10!} · PAPRIKA E (J): 256.504 kJ; E (c): 61.266 kcal zsír: 0.413 g; zs.s: 0.244 g szénh: 12.671 g; cuk: 11.588 g só: 0.188 g; Ca: 9.660 mg fehé.: 0.895 g	· TEJ {7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · KENŐMÁJAS {6!, 7!} · UBORKA E (J): 1497.640 kJ; E (c): 357.705 kcal zsír: 13.716 g; zs.s: 1.383 g szénh: 43.581 g; cuk: 0.186 g só: 1.294 g; Ca: 513.648 mg tzs: 2.336 g; fehé.: 12.996 g	· DELMA MARGARIN · MÉZES-CITROMOS TEA · UBORKA · BÉCSI FELVÁGOTT ZIMBO {6!, 7!, 10!} E (J): 641.512 kJ; E (c): 153.221 kcal zsír: 11.993 g; szénh: 15.698 g cuk: 14.638 g; só: 0.791 g Ca: 13.040 mg; tzs: 8.670 g fehé.: 4.538 g	· PUDINGOS TEJ {7!} · KORNSPITZ E (J): 745.540 kJ; E (c): 178.069 kcal zsír: 5.603 g; szénh: 25.029 g cuk: 10.989 g; Ca: 480.064 mg fehé.: 6.816 g
Ebéd	· SERTÉSRAGU LEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · TÚRÓS CSUSZA {1!, 3!, 7!} · GYÜMÖLCS E (J): 2822.523 kJ; E (c): 674.128 kcal zsír: 32.635 g; zs.s: 0.032 g szénh: 72.672 g; cuk: 4.138 g só: 2.784 g; Ca: 87.928 mg tzs: 0.480 g; kol: 33.600 mg fehé.: 28.622 g	· Meggyleves {1!} · FOKHAGYMÁS SERTÉSSÜLT · HAGYMÁS BURGONYA · IDÉNY SALÁTA E (J): 2828.006 kJ; E (c): 675.456 kcal zsír: 30.257 g; zs.s: 0.193 g szénh: 76.962 g; cuk: 17.477 g só: 2.607 g; Ca: 40.760 mg fehé.: 20.409 g	· RESZELTTÉSZTA LEVES {1!, 3!, 9!} · Sült virsli feltét {6!} · Brokkolifőzelék {1!, 7!} · KÖRTE · SZABACSI KENYÉR {1!} E (J): 2093.488 kJ; E (c): 500.007 kcal zsír: 18.546 g; zs.s: 0.035 g szénh: 60.437 g; cuk: 24.972 g só: 4.817 g; Ca: 207.866 mg tzs: 6.412 g; kol: 7.565 mg fehé.: 18.987 g	· TOJÁSLEVES {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!} · Sült csirkecomb · FRANCIASALÁTA {7!, 10!} · SZILVA E (J): 2608.761 kJ; E (c): 623.085 kcal zsír: 36.303 g; zs.s: 20.286 g szénh: 43.636 g; cuk: 23.023 g só: 1.758 g; Ca: 109.268 mg tzs: 0.002 g; kol: 98.259 mg fehé.: 27.339 g	· Karalábéleves tejfölös {1!} · TARHONYÁS HÚS {1!, 3!} · CSEMEGE UBORKA (édesítőt tartalmaz) · VAJASGALUSKÁVAL {1!, 3!, 7!} · ALMA E (J): 2896.809 kJ; E (c): 691.891 kcal zsír: 32.345 g; zs.s: 7.484 g szénh: 71.932 g; cuk: 11.564 g só: 1.947 g; Ca: 18.158 mg kol: 60.963 mg; fehé.: 25.908 g
Uzsonna	· SZABACSI KENYÉR {1!} · MARGARIN {7!} · TÚRA FELVÁGOTT HENTES {10!} · UBORKA E (J): 1501.660 kJ; E (c): 358.665 kcal zsír: 21.020 g; zs.s: 10.863 g szénh: 33.309 g; cuk: 0.456 g só: 1.906 g; Ca: 34.800 mg tzs: 9.254 g; fehé.: 9.674 g	· ÖTMAGVAS KENYÉR ? · MARGARIN {7!} · CSIRKEMELL SONKA · PARADICSOM E (J): 524.760 kJ; E (c): 125.337 kcal zsír: 11.616 g; zs.s: 0.326 g szénh: 3.280 g; só: 0.579 g Ca: 1.920 mg; tzs: 5.280 g fehé.: 5.728 g	· MAGYAROS VAJKRÉM {7!} · BARNA KENYÉR · PAPRIKA E (J): 206.070 kJ; E (c): 49.219 kcal zsír: 4.000 g; szénh: 1.700 g cuk: 0.500 g; só: 0.180 g tzs: 2.600 g; fehé.: 1.300 g	· KIFLI {1!, 7!} · ALMAPÜRÉ E (J): 456.780 kJ; E (c): 109.100 kcal zsír: 0.462 g; szénh: 22.852 g cuk: 11.500 g; fehé.: 2.190 g	· TÚRÓS BUKTA?

Étkezés	Hétfő 2022.09.19.	Kedd 2022.09.20.	Szerda 2022.09.21.	Csütörtök 2022.09.22.	Péntek 2022.09.23.
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5772.2400 kJ energia (kalória): 1378.6560 kcal zsír: 64.5980 g zsírsav: 10.8950 g szénhidrát: 154.3790 g cukor: 10.8440 g só: 5.2020 g kalcium: 660.3280 mg telített zsírsav: 11.6750 g koleszterin: 33.6000 mg fehérje (össz): 50.9380 g tejkalcium: 329.8000 mg	energia (Joule): 3609.2700 kJ energia (kalória): 862.0590 kcal zsír: 42.2860 g zsírsav: 0.7630 g szénhidrát: 92.9130 g cukor: 29.0650 g só: 3.3740 g kalcium: 52.3400 mg telített zsírsav: 5.2800 g fehérje (össz): 27.0320 g tejkalcium: 9.6000 mg	energia (Joule): 3797.1980 kJ energia (kalória): 906.9310 kcal zsír: 36.2620 g zsírsav: 1.4180 g szénhidrát: 105.7180 g cukor: 25.6580 g só: 6.2910 g kalcium: 721.5140 mg telített zsírsav: 11.3480 g koleszterin: 7.5650 mg fehérje (össz): 33.2830 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 3707.0530 kJ energia (kalória): 885.4060 kcal zsír: 48.7580 g zsírsav: 20.2860 g szénhidrát: 82.1860 g cukor: 49.1610 g só: 2.5490 g kalcium: 122.3080 mg telített zsírsav: 8.6720 g koleszterin: 98.2590 mg fehérje (össz): 34.0670 g tejkalcium: 104.0000 mg	energia (Joule): 3642.3490 kJ energia (kalória): 869.9600 kcal zsír: 37.9480 g zsírsav: 7.4840 g szénhidrát: 96.9610 g cukor: 22.5530 g só: 1.9470 g kalcium: 498.2220 mg koleszterin: 60.9630 mg fehérje (össz): 32.7240 g tejkalcium: 240.0000 mg

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élvezésvetető

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		