



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **B MENÜ**

12. hét (2023-03-20 - 2023-03-26)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.03.20.	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
Tízórai	· TEJ {7!} · ÖKÖRSZEM {1!, 3!, 7!, 12!} E (J): 1260.136 kJ; E (c): 292.600 kcal zsír: 9.680 g; szénh: 39.104 g cuk: 20.594 g; só: 1.280 g Ca: 480.000 mg; tzs: 3.400 g fehé.: 11.892 g	· CITROMOS TEA · Kolbászkrem 2 dkg {7!} · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · RETEK E (J): 1131.009 kJ; E (c): 270.136 kcal zsír: 7.894 g; zs.s: 0.034 g szénh: 41.259 g; cuk: 10.348 g só: 1.090 g; Ca: 11.085 mg tzs: 2.892 g; fehé.: 8.282 g	· KAKAÓ {6!, 7!} · KALÁCS {1!, 3!, 7!} E (J): 1378.580 kJ; E (c): 320.890 kcal zsír: 10.307 g; szénh: 45.716 g cuk: 15.932 g; só: 0.722 g Ca: 480.000 mg; tzs: 5.377 g fehé.: 10.884 g	· CITROMOS TEA · FŐTT TOJÁS {3!} · MARGARIN LIGA · SZABACSI KENYÉR {1!} · UBORKA E (J): 1085.741 kJ; E (c): 259.326 kcal zsír: 5.712 g; szénh: 41.059 g cuk: 10.522 g; só: 1.041 g Ca: 44.160 mg; tzs: 1.110 g kol: 88.650 mg; fehé.: 6.918 g	· TEJ {7!} · FÜRDŐI SONKA {1!} · MARGARIN LIGA · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} E (J): 1355.173 kJ; E (c): 315.299 kcal zsír: 10.198 g; szénh: 39.125 g cuk: 9.200 g; só: 1.897 g Ca: 491.025 mg; tzs: 4.750 g fehé.: 15.135 g
Ebéd	· ZÖLDSÉGLEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Kukoricás csirkemell tokány {12!} · PÁROLT RIZS {1!, 3!, 7!, 9!} · BANÁN E (J): 2684.885 kJ; E (c): 641.273 kcal zsír: 12.058 g; zs.s: 5.249 g szénh: 108.118 g; cuk: 42.909 g só: 3.056 g; Ca: 8.344 mg tzs: 0.002 g; kol: 39.600 mg fehé.: 24.690 g	· TÁRKONYOS PULYKARAGU LEVES {1!, 7!, 9!, 10!, 12!} · BÉLSZÍN ROLÓ · ZÖLDBAB FŐZELÉK {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} E (J): 2486.963 kJ; E (c): 593.824 kcal zsír: 35.746 g; zs.s: 0.034 g szénh: 39.896 g; cuk: 2.479 g só: 1.911 g; Ca: 194.498 mg tzs: 0.088 g; kol: 31.500 mg fehé.: 24.499 g	· KARFIOLKRÉMLEVES MAGVAKKAL {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · RÁNTOTT CSIRKECOMB FELSŐ {1!, 3!} · MAJOZÉZES BURGONYASALÁTA {3!, 7!, 10!} E (J): 2919.800 kJ; E (c): 697.383 kcal zsír: 29.997 g; zs.s: 9.722 g szénh: 69.383 g; cuk: 2.546 g só: 3.243 g; Ca: 39.075 mg tzs: 0.743 g; kol: 78.525 mg fehé.: 27.235 g	· MÁJGOMBÓCLEVES {4!, 6!, 7!, 9!} · SZÉKELYKÁPOSZTA {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · NARANCS E (J): 2304.560 kJ; E (c): 550.098 kcal zsír: 27.330 g; zs.s: 0.036 g szénh: 50.539 g; cuk: 22.829 g só: 1.531 g; Ca: 224.325 mg tzs: 0.854 g; kol: 47.250 mg fehé.: 20.686 g	· Lencseleves {1!, 7!, 9!, 10!, 12!} · Morzsás nudli {1!} · SZABACSI KENYÉR {1!} E (J): 3836.653 kJ; E (c): 915.938 kcal zsír: 19.183 g; zs.s: 12.350 g szénh: 157.492 g; cuk: 22.871 g só: 1.929 g; Ca: 37.601 mg tzs: 0.088 g; fehé.: 25.536 g
Uzsonna	· MARGARIN LIGA · TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!} · OLASZ FELVÁGOTT {6!, 7!, 10!} E (J): 1107.242 kJ; E (c): 264.460 kcal zsír: 10.985 g; zs.s: 8.175 g szénh: 29.325 g; cuk: 0.465 g só: 1.648 g; tzs: 4.035 g fehé.: 9.595 g	· JOGHURT NAP MINT NAP {1!, 7!, 11!} · MAGVAS KIFLI E (J): 458.500 kJ; E (c): 109.511 kcal zsír: 1.400 g; szénh: 21.175 g cuk: 19.950 g; só: 0.088 g tzs: 0.875 g; fehé.: 2.800 g	· TÚRA FELVÁGOTT HENTES {10!} · MARGARIN LIGA · BARNA KENYÉR {1!} · PAPRIKA E (J): 1182.900 kJ; E (c): 282.531 kcal zsír: 12.756 g; zs.s: 10.863 g szénh: 32.040 g; cuk: 0.426 g só: 1.875 g; tzs: 4.878 g fehé.: 9.388 g	· TELJ. KIŐ.KIFLI GERE {1!, 7!} · TOLLE KOCKASAJT 140 GR {7!} E (J): 373.117 kJ; E (c): 89.117 kcal zsír: 2.633 g; szénh: 12.035 g cuk: 0.049 g; só: 0.770 g Ca: 4.620 mg; tzs: 1.544 g fehé.: 4.314 g	· SAJTOS CROASSANT {1!, 7!} · ALMA E (J): 1172.690 kJ; E (c): 280.092 kcal zsír: 13.782 g; szénh: 32.766 g cuk: 10.956 g; só: 1.200 g fehé.: 5.544 g

Étkezés	Hétfő 2023.03.20.	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5052.2630 kJ energia (kalória): 1198.3330 kcal zsír: 32.7230 g zsírsav: 13.4240 g szénhidrát: 176.5470 g cukor: 63.9680 g só: 5.9840 g kalcium: 488.3440 mg telített zsírsav: 7.4370 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 46.1770 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 4076.4720 kJ energia (kalória): 973.4710 kcal zsír: 45.0400 g zsírsav: 0.0680 g szénhidrát: 102.3300 g cukor: 32.7770 g só: 3.0890 g kalcium: 205.5830 mg telített zsírsav: 3.8550 g koleszterin: 31.5000 mg fehérje (össz): 35.5810 g tejkalcium: 61.8750 mg	energia (Joule): 5481.2800 kJ energia (kalória): 1300.8040 kcal zsír: 53.0600 g zsírsav: 20.5850 g szénhidrát: 147.1390 g cukor: 18.9040 g só: 5.8400 g kalcium: 519.0750 mg telített zsírsav: 10.9980 g koleszterin: 78.5250 mg fehérje (össz): 47.5070 g tejkalcium: 256.5000 mg	energia (Joule): 3763.4180 kJ energia (kalória): 898.5410 kcal zsír: 35.6750 g zsírsav: 0.0360 g szénhidrát: 103.6330 g cukor: 33.4000 g só: 3.3420 g kalcium: 273.1050 mg telített zsírsav: 3.5080 g koleszterin: 135.9000 mg fehérje (össz): 31.9180 g tejkalcium: 25.5750 mg	energia (Joule): 6364.5160 kJ energia (kalória): 1511.3290 kcal zsír: 43.1630 g zsírsav: 12.3500 g szénhidrát: 229.3830 g cukor: 43.0270 g só: 5.0260 g kalcium: 528.6260 mg telített zsírsav: 4.8380 g fehérje (össz): 46.2150 g tejkalcium: 259.5000 mg

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

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 (belértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek	9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek
11	Szezám 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		