



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

18. hét (2021-05-03 - 2021-05-09)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2021.05.03.	Kedd 2021.05.04.	Szerda 2021.05.05.	Csütörtök 2021.05.06.	Péntek 2021.05.07.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · KAKAÓ {6!, 7!} · BRIÓS {1!} <p>E (J): 1202.800 kJ; E (c): 305.531 kcal á.feh: 11.384 g; n.feh: 0.250 g zsír: 9.829 g; zs.s: 2.964 g szénh: 42.474 g; cuk: 4.082 g só: 0.396 g; Ca: 504.000 mg tzs: 0.075 g; fehé.: 0.250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · CITROMOS TEA · FORMA KENYÉR {1!, 7!, 12!} · Tepertőkrém 5 dkg {7!, 10!} · PAPRIKA <p>E (J): 1233.269 kJ; E (c): 294.229 kcal á.feh: 2.700 g; n.feh: 0.532 g zsír: 24.858 g; szénh: 11.974 g cuk: 10.388 g; só: 0.849 g Ca: 1.260 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · ZABKÁSA ALMAPÜRÉVEL {1!, 7!} <p>E (J): 632.766 kJ; E (c): 150.659 kcal á.feh: 3.825 g; n.feh: 3.168 g zsír: 5.268 g; szénh: 18.575 g cuk: 0.336 g; Ca: 270.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · MÉZES-CITROMOS TEA · FORMA KENYÉR {1!, 7!, 12!} · húskrém {7!} · PARADICSOM <p>E (J): 836.811 kJ; E (c): 199.242 kcal á.feh: 5.530 g; n.feh: 0.525 g zsír: 11.956 g; zs.s: 10.777 g szénh: 16.251 g; cuk: 13.951 g só: 1.170 g; Ca: 6.600 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · TEJ {7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · MARGARIN {7!} · PAPRIKÁS SZALÁMI · UBORKA <p>E (J): 1631.500 kJ; E (c): 480.800 kcal á.feh: 13.300 g; n.feh: 4.594 g zsír: 27.390 g; szénh: 44.098 g cuk: 0.174 g; só: 1.784 g Ca: 633.000 mg; tzs: 8.960 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · CSIRKERAGU LEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SAJTOS TEJFÖLÖS TÉSZTA {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 2288.828 kJ; E (c): 547.288 kcal á.feh: 18.744 g; n.feh: 2.159 g zsír: 23.442 g; zs.s: 16.710 g szénh: 61.003 g; cuk: 3.690 g só: 3.619 g; Ca: 260.025 mg fehé.: 0.090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · GOMBALEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC {1!} · FŐTT BURGONYA <p>E (J): 2299.922 kJ; E (c): 557.208 kcal á.feh: 12.051 g; n.feh: 8.127 g zsír: 25.471 g; zs.s: 0.116 g szénh: 57.458 g; cuk: 17.811 g só: 1.885 g; Ca: 69.232 mg kol: 42.000 mg; fehé.: 0.090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · TAVASZI HAGYMALEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · RIZSESHÚS · CÉKLA SALÁTA <p>E (J): 1841.841 kJ; E (c): 662.873 kcal á.feh: 14.063 g; n.feh: 6.493 g zsír: 32.150 g; zs.s: 0.003 g szénh: 70.143 g; cuk: 4.140 g só: 2.837 g; Ca: 31.148 mg tzs: 1.260 g; kol: 49.875 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · JUICE · Rakott zöldbab {12!} · KÁRPÁT KENYÉR {1!} · BOMBI {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 12!} <p>E (J): 2777.255 kJ; E (c): 958.483 kcal á.feh: 10.922 g; n.feh: 35.955 g zsír: 19.046 g; szénh: 151.413 g cuk: 23.910 g; só: 2.809 g Ca: 159.100 mg; tzs: 3.264 g kol: 30.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Gyümölcsleves {1!, 7!} · Tavaszi sertésszelet {1!} · Petrezselymes burgonya <p>E (J): 1378.323 kJ; E (c): 328.408 kcal á.feh: 1.381 g; n.feh: 5.841 g zsír: 10.002 g; szénh: 51.661 g cuk: 7.782 g; só: 3.232 g Ca: 51.898 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · ZSEMLE {1!} · MARGARIN {7!} · ZALA FELVÁGOTT · UBORKA <p>E (J): 352.900 kJ; E (c): 225.520 kcal n.feh: 4.628 g; zsír: 11.190 g szénh: 30.148 g; cuk: 0.140 g só: 0.556 g; Ca: 7.800 mg tzs: 5.194 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · TÖKMAGVAS POGÁCSA {1!, 3!, 5!, 7!} · ÜDÍTŐ <p>E (c): 92.256 kcal; n.feh: 1.458 g zsír: 0.096 g; szénh: 19.082 g cuk: 18.807 g; só: 0.010 g tzs: 0.026 g; fehé.: 1.458 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · GYÜMÖLCS · LAPKA SAJT {7!} · BAGETT BARNA {1!, 11!} <p>E (J): 272.625 kJ; E (c): 207.311 kcal á.feh: 2.800 g; n.feh: 3.591 g zsír: 5.818 g; szénh: 31.317 g cuk: 13.927 g; só: 0.988 g tzs: 2.527 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · SAJTOS CROASSAN {1!, 7!} · GYÜMÖLCS <p>E (J): 272.625 kJ; E (c): 292.911 kcal á.feh: 4.944 g; n.feh: 0.750 g zsír: 13.932 g; szénh: 35.391 g cuk: 13.581 g; só: 1.278 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · GYÜMÖLCS JOGHURT {7!} · PÁLMALEVÉL {1!, 3!, 6!, 7!, 8!, 12!} <p>E (J): 1647.000 kJ; E (c): 437.500 kcal zsír: 24.450 g; szénh: 64.550 g cuk: 38.800 g; só: 1.125 g tzs: 13.300 g; fehé.: 10.150 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3844.5280 kJ energia (kalória): 1078.3390 kcal állati eredetű fehérje: 30.1280 g növényi eredetű fehérje: 7.0370 g zsír: 44.4610 g zsírsav: 19.6740 g szénhidrát: 133.6250 g cukor: 7.9120 g só: 4.5710 g kalcium: 771.8250 mg telített zsírsav: 5.2690 g fehérje (össz): 0.3400 g</p>	<p>energia (Joule): 3533.1910 kJ energia (kalória): 943.6930 kcal állati eredetű fehérje: 14.7510 g növényi eredetű fehérje: 10.1170 g zsír: 50.4250 g zsírsav: 0.1160 g szénhidrát: 88.5140 g cukor: 47.0060 g só: 2.7440 g kalcium: 70.4920 mg telített zsírsav: 0.0260 g koleszterin: 42.0000 mg fehérje (össz): 1.5480 g</p>	<p>energia (Joule): 2747.2320 kJ energia (kalória): 1020.8430 kcal állati eredetű fehérje: 20.6880 g növényi eredetű fehérje: 13.2520 g zsír: 43.2360 g zsírsav: 0.0030 g szénhidrát: 120.0350 g cukor: 18.4030 g só: 3.8250 g kalcium: 301.1480 mg telített zsírsav: 3.7870 g koleszterin: 49.8750 mg</p>	<p>energia (Joule): 3886.6910 kJ energia (kalória): 1450.6360 kcal állati eredetű fehérje: 21.3960 g növényi eredetű fehérje: 37.2300 g zsír: 44.9340 g zsírsav: 10.7770 g szénhidrát: 203.0550 g cukor: 51.4420 g só: 5.2570 g kalcium: 165.7000 mg telített zsírsav: 3.2640 g koleszterin: 30.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4656.8230 kJ energia (kalória): 1246.7080 kcal állati eredetű fehérje: 14.6810 g növényi eredetű fehérje: 10.4350 g zsír: 61.8420 g szénhidrát: 160.3090 g cukor: 46.7560 g só: 6.1410 g kalcium: 684.8980 mg telített zsírsav: 22.2600 g fehérje (össz): 10.1500 g</p>

Étkezés	Hétfő 2021.05.03.	Kedd 2021.05.04.	Szerda 2021.05.05.	Csütörtök 2021.05.06.	Péntek 2021.05.07.
----------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető