



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **B MENÜ**

24. hét (2021-06-14 - 2021-06-20)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2021.06.14.	Kedd 2021.06.15.	Szerda 2021.06.16.	Csütörtök 2021.06.17.	Péntek 2021.06.18.
Tízórai			· Tejeskávé {7!} · BRIÓS {1!} E (J): 1521.740 kJ; E (c): 364.099 kcal á.feh: 12.744 g; n.feh: 0.025 g zsír: 10.787 g; zs.s: 2.964 g szénh: 53.966 g; cuk: 13.219 g só: 0.377 g; Ca: 600.078 mg	· LIMONÁDÉ · SZABACSI KENYÉR {1!} · MÁJKRÉM {1!, 6!, 7!} · PAPRIKA E (J): 1520.700 kJ; E (c): 366.656 kcal á.feh: 1.040 g; n.feh: 6.252 g zsír: 11.953 g; szénh: 58.742 g cuk: 16.967 g; só: 1.458 g Ca: 35.370 mg; tzs: 5.446 g	· TEJITAL MADÁRTEJ · SZABACSI KENYÉR {1!} · MARGARIN {7!} · TAVASZI FELVÁGOTT · PAPRIKA E (J): 1581.300 kJ; E (c): 360.786 kcal á.feh: 3.102 g; n.feh: 6.092 g zsír: 18.986 g; zs.s: 3.966 g szénh: 42.435 g; cuk: 0.475 g só: 1.814 g; Ca: 36.000 mg tzs: 6.880 g
Ebéd			· JUICE · RÁNTOTT SERTÉSSZELET {1!, 3!} · HAGYMÁS BURGONYA · CÉKLASALÁTA E (J): 4576.615 kJ; E (c): 1165.419 kcal á.feh: 26.800 g; n.feh: 8.030 g zsír: 64.031 g; zs.s: 1.768 g szénh: 105.824 g; cuk: 8.939 g só: 2.058 g; Ca: 41.610 mg fehé.: 0.146 g	· GULYÁSLEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · ROZSOS KENYÉR {1!} · Rizsfelfűjt {3!, 7!} · Lekvár 2 dkg E (J): 3021.820 kJ; E (c): 840.222 kcal á.feh: 25.180 g; n.feh: 6.931 g zsír: 32.020 g; zs.s: 0.318 g szénh: 98.258 g; cuk: 9.515 g só: 3.472 g; Ca: 389.760 mg tzs: 0.430 g; kol: 56.880 mg fehé.: 3.700 g	· ZÖLDBORSÓ LEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!} · Csirke pörkölt {1!} · TÉSZTA KÖRET {1!, 3!} · Uborka saláta E (J): 3635.839 kJ; E (c): 905.290 kcal á.feh: 42.943 g; n.feh: 19.314 g zsír: 28.123 g; zs.s: 5.425 g szénh: 97.769 g; cuk: 4.909 g só: 4.631 g; Ca: 19.635 mg tzs: 0.540 g
Uzsonna			· ZSEMLE {1!} · Sajtkrém házi {1!, 7!} · UBORKA E (J): 577.900 kJ; E (c): 278.649 kcal á.feh: 8.876 g; n.feh: 4.631 g zsír: 8.818 g; szénh: 36.291 g cuk: 0.650 g; só: 1.331 g Ca: 246.049 mg; tzs: 0.244 g	· SAJTOS PEREC {1!, 3!, 7!} · GYÜMÖLCS E (J): 363.500 kJ; E (c): 285.748 kcal á.feh: 6.678 g; n.feh: 1.000 g zsír: 7.264 g; szénh: 46.396 g cuk: 21.244 g; só: 0.606 g	· BÚRKIFLI GERE {1!, 3!, 7!} E (c): 217.800 kcal; n.feh: 3.456 g zsír: 9.042 g; szénh: 30.258 g cuk: 13.032 g; só: 0.270 g tzs: 3.624 g

Étkezés	Hétfő 2021.06.14.	Kedd 2021.06.15.	Szerda 2021.06.16.	Csütörtök 2021.06.17.	Péntek 2021.06.18.
Élettani értékek összesítve			energia (Joule): 6676.2550 kJ energia (kalória): 1808.1670 kcal állati eredetű fehérje: 48.4200 g növényi eredetű fehérje: 12.6860 g zsír: 83.6360 g zsírsav: 4.7320 g szénhidrát: 196.0810 g cukor: 22.8080 g só: 3.7660 g kalcium: 887.7370 mg telített zsírsav: 0.2440 g fehérje (össz): 0.1460 g	energia (Joule): 4906.0200 kJ energia (kalória): 1492.6260 kcal állati eredetű fehérje: 32.8980 g növényi eredetű fehérje: 14.1830 g zsír: 51.2370 g zsírsav: 0.3180 g szénhidrát: 203.3960 g cukor: 47.7260 g só: 5.5360 g kalcium: 425.1300 mg telített zsírsav: 5.8760 g koleszterin: 56.8800 mg fehérje (össz): 3.7000 g	energia (Joule): 5217.1390 kJ energia (kalória): 1483.8760 kcal állati eredetű fehérje: 46.0450 g növényi eredetű fehérje: 28.8620 g zsír: 56.1510 g zsírsav: 9.3910 g szénhidrát: 170.4620 g cukor: 18.4160 g só: 6.7150 g kalcium: 55.6350 mg telített zsírsav: 11.0440 g

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető