



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált. Isk. Konyha

Menü: **a menü**

49. hét (2018-12-03 - 2018-12-09)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Kakaó {7!}· Briós {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 1109.488 kJ; E (c): 263.775 kcal á.feh: 9.133 g; n.feh: 0.765 g zsír: 9.263 g; szénh: 34.493 g cuk: 3.494 g; só: 0.385 g Ca: 213.750 mg; tzs: 5.434 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sárgarépás sajtkrém {3!, 7!, 10!}· Paradicsom· Citromos tea· Kenyér {1!} <p>E (J): 1003.078 kJ; E (c): 237.832 kcal á.feh: 1.098 g; n.feh: 4.023 g zsír: 7.327 g; zs.s: 3.193 g szénh: 36.584 g; cuk: 9.242 g só: 0.893 g; Ca: 53.220 mg tzs: 0.210 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Margarin {7!}· Sonka Prágai· Uborka· Tejes kávé {7!}· Zsemle {1!} <p>E (J): 1663.747 kJ; E (c): 394.924 kcal á.feh: 5.461 g; n.feh: 4.459 g zsír: 17.923 g; zs.s: 11.426 g szénh: 48.580 g; cuk: 11.483 g só: 0.680 g; Ca: 217.193 mg tzs: 3.900 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Főtt virsli {6!, 7!, 9!, 10!}· Citromos mézes tea· Ketchup· Kenyér {1!} <p>E (J): 1199.816 kJ; E (c): 285.749 kcal á.feh: 4.200 g; n.feh: 3.905 g zsír: 8.819 g; szénh: 42.337 g cuk: 13.950 g; só: 1.802 g Ca: 6.000 mg; tzs: 2.235 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Pudingos tej epres {7!}· Kalács fonott {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 724.425 kJ; E (c): 172.456 kcal á.feh: 6.295 g; zsír: 6.062 g szénh: 23.342 g; cuk: 4.520 g só: 0.090 g; Ca: 213.773 mg tzs: 3.994 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Nyírségi gombóclevés {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· Darásmetélt {1!}· Narancs <p>E (J): 2994.386 kJ; E (c): 710.731 kcal á.feh: 10.598 g; n.feh: 10.686 g zsír: 27.594 g; zs.s: 18.130 g szénh: 90.386 g; cuk: 27.163 g só: 6.266 g; Ca: 100.680 mg tzs: 0.264 g; kol: 33.750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Reszelt tészta leves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}· Főtt burgonya 1/2· Kenyér {1!}· Zab szelet {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} <p>E (J): 4377.023 kJ; E (c): 1040.013 kcal á.feh: 11.565 g; n.feh: 14.638 g zsír: 34.313 g; zs.s: 13.600 g szénh: 149.780 g; cuk: 51.651 g só: 3.277 g; Ca: 25.023 mg tzs: 7.865 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tarhonyaleves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Chilis bab {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!}· Bulgur {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Mandarin· Kenyér {1!} <p>E (J): 3198.103 kJ; E (c): 760.438 kcal á.feh: 17.664 g; n.feh: 8.634 g zsír: 23.443 g; zs.s: 14.581 g szénh: 110.752 g; cuk: 12.830 g só: 2.941 g; Ca: 16.688 mg tzs: 0.291 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Csontleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}· Tészta köret {1!}· Budapest tokány csirke mellből {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}· Csoki-Miki {7!} <p>E (J): 1848.691 kJ; E (c): 959.766 kcal á.feh: 22.272 g; n.feh: 9.876 g zsír: 44.324 g; zs.s: 1.742 g szénh: 104.936 g; cuk: 51.787 g só: 2.468 g; Ca: 10.486 mg tzs: 20.280 g; kol: 103.559 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zellerkrémleves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Rántott hal (pangasius) {1!, 3!, 4!, 7!}· Tartármártás {3!, 7!, 10!}· Párolt rizs {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Körte <p>E (J): 4194.630 kJ; E (c): 996.340 kcal á.feh: 16.807 g; n.feh: 9.460 g zsír: 48.501 g; zs.s: 30.057 g szénh: 111.165 g; cuk: 24.325 g só: 4.699 g; Ca: 81.830 mg tzs: 0.514 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Margarin {7!}· Uzsonna szelet· Barna kenyér {1!}· Retek jégcsap <p>E (J): 1017.900 kJ; E (c): 241.157 kcal á.feh: 0.023 g; n.feh: 3.713 g zsír: 12.443 g; zs.s: 11.446 g szénh: 27.952 g; cuk: 0.060 g só: 0.938 g; tzs: 0.210 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Magvas rigó {1!, 6!, 11!}· Joghurt {7!} <p>E (J): 1120.000 kJ; E (c): 266.000 kcal á.feh: 5.550 g; n.feh: 4.560 g zsír: 6.485 g; szénh: 39.855 g cuk: 18.265 g; só: 0.705 g tzs: 3.480 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Margarin {7!}· Felvágott Tavaszi· Barna kenyér {1!}· Paprika <p>E (J): 1253.625 kJ; E (c): 297.282 kcal á.feh: 3.125 g; n.feh: 3.690 g zsír: 16.806 g; zs.s: 15.392 g szénh: 28.746 g; cuk: 0.303 g só: 1.494 g; tzs: 0.210 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Felvágott Bécsi· Margarin {7!}· Retek jégcsap· Kenyér 5 magvas {1!, 11!} <p>E (J): 1301.850 kJ; E (c): 308.957 kcal á.feh: 3.923 g; n.feh: 4.196 g zsír: 17.995 g; zs.s: 11.446 g szénh: 28.611 g; cuk: 0.413 g só: 1.459 g; tzs: 0.236 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Kakaó ital 0,2 dl {7!}· Burgonyás pogácsa {1!, 7!} <p>E (J): 1723.000 kJ; E (c): 409.000 kcal á.feh: 10.750 g; zsír: 12.510 g szénh: 62.550 g; cuk: 12.140 g só: 2.320 g; tzs: 6.390 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5121.7740 kJ energia (kalória): 1215.6630 kcal állati eredetű fehérje: 19.7540 g növényi eredetű fehérje: 15.1640 g zsír: 49.3000 g zsírsav: 29.5760 g szénhidrát: 152.8310 g cukor: 30.7170 g só: 7.5890 g kalcium: 314.4300 mg telített zsírsav: 5.9080 g koleszterin: 33.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 6500.1010 kJ energia (kalória): 1543.8450 kcal állati eredetű fehérje: 18.2130 g növényi eredetű fehérje: 23.2210 g zsír: 48.1250 g zsírsav: 16.7930 g szénhidrát: 226.2190 g cukor: 79.1580 g só: 4.8750 g kalcium: 78.2430 mg telített zsírsav: 11.5550 g</p>	<p>energia (Joule): 6115.4750 kJ energia (kalória): 1452.6440 kcal állati eredetű fehérje: 26.2500 g növényi eredetű fehérje: 16.7830 g zsír: 58.1720 g zsírsav: 41.3990 g szénhidrát: 188.0780 g cukor: 24.6160 g só: 5.1150 g kalcium: 233.8810 mg telített zsírsav: 4.4010 g</p>	<p>energia (Joule): 4350.3570 kJ energia (kalória): 1554.4720 kcal állati eredetű fehérje: 30.3950 g növényi eredetű fehérje: 17.9770 g zsír: 71.1380 g zsírsav: 13.1880 g szénhidrát: 175.8840 g cukor: 66.1500 g só: 5.7290 g kalcium: 16.4860 mg telített zsírsav: 22.7510 g koleszterin: 103.5590 mg</p>	<p>energia (Joule): 6642.0550 kJ energia (kalória): 1577.7960 kcal állati eredetű fehérje: 33.8520 g növényi eredetű fehérje: 9.4600 g zsír: 67.0730 g zsírsav: 30.0570 g szénhidrát: 197.0570 g cukor: 40.9850 g só: 7.1090 g kalcium: 295.6030 mg telített zsírsav: 10.8980 g</p>

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 (bélértve 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 Csillagfűt és a belőle készült termékek	14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek		