



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált. Isk. Konyha

Menü: **a menü**

16. hét (2021-04-19 - 2021-04-25)

# Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2021.04.19.	Kedd 2021.04.20.	Szerda 2021.04.21.	Csütörtök 2021.04.22.	Péntek 2021.04.23.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citromos tea</li> <li>Thöngkölyös zöldséges spenótos párna {1!, 3!, 7!, 9!}</li> </ul> <p>E (J): 1605.270 kJ; E (c): 388.493 kcal n.feh: 6.360 g; zsír: 20.094 g szénh: 43.374 g; cuk: 16.530 g só: 1.008 g; Ca: 0.090 mg tzs: 10.704 g; fehé.: 6.300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delma "vajás"-</li> <li>Felvágott Turista</li> <li>Tej {7!}</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Paradicsom</li> </ul> <p>E (J): 2378.310 kJ; E (c): 565.393 kcal á.feh: 14.175 g; n.feh: 5.060 g zsír: 33.370 g; szénh: 46.367 g cuk: 0.350 g; só: 2.552 g Ca: 285.000 mg; tzs: 7.155 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsom</li> <li>Citromos tea</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Halkrém {3!, 4!, 7!, 10!, 12!}</li> </ul> <p>E (J): 1537.882 kJ; E (c): 365.095 kcal á.feh: 3.904 g; n.feh: 5.131 g zsír: 13.117 g; zs.s: 3.261 g szénh: 51.677 g; cuk: 15.568 g só: 1.178 g; Ca: 2.130 mg tzs: 3.582 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delma "vajás"-</li> <li>Felvágott Párizsi Pick</li> <li>Karamellás tej {7!}</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 2235.260 kJ; E (c): 531.298 kcal á.feh: 12.350 g; n.feh: 4.368 g zsír: 20.694 g; szénh: 53.709 g cuk: 13.091 g; só: 2.019 g Ca: 285.078 mg; tzs: 7.109 g fehé.: 4.368 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delma "vajás"-</li> <li>Sajt {7!}</li> <li>Izesített limonádé Citrom</li> <li>Barna kenyér {1!}</li> <li>Uborka</li> </ul> <p>E (J): 1825.650 kJ; E (c): 433.950 kcal á.feh: 7.600 g; n.feh: 4.923 g zsír: 16.193 g; zs.s: 7.749 g szénh: 59.440 g; cuk: 20.980 g só: 1.847 g; Ca: 177.000 mg tzs: 2.283 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Darásmetélt lekvárral {1!, 3!, 7!, 10!}</li> <li>Alma</li> </ul> <p>E (J): 2806.540 kJ; E (c): 668.120 kcal á.feh: 11.730 g; n.feh: 3.068 g zsír: 18.489 g; zs.s: 13.616 g szénh: 107.684 g; cuk: 34.281 g só: 8.416 g; Ca: 1.530 mg tzs: 0.026 g; fehé.: 0.238 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daragaluska leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Sertéspörkölt {1!, 12!}</li> <li>Brokkoli főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Zab szelet málnás {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 12!}</li> </ul> <p>E (J): 4598.098 kJ; E (c): 1091.750 kcal á.feh: 18.150 g; n.feh: 20.078 g zsír: 37.443 g; zs.s: 11.859 g szénh: 143.420 g; cuk: 39.971 g só: 5.569 g; Ca: 225.000 mg tzs: 4.269 g; fehé.: 1.652 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertés ragu leves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Csirkemájrizottó {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Csemege uborka {10!}</li> <li>Telj.örl.keksz meggyes {1!, 5!, 6!, 11!}</li> </ul> <p>E (J): 3527.530 kJ; E (c): 838.364 kcal á.feh: 31.600 g; n.feh: 11.353 g zsír: 35.037 g; zs.s: 23.321 g szénh: 84.714 g; cuk: 10.835 g só: 4.971 g; Ca: 128.550 mg tzs: 0.759 g; kol: 343.000 mg fehé.: 0.712 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Csontleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Párolt rizs {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Rántott csirkemell {1!, 3!}</li> <li>Idény saláta</li> <li>Narancs</li> </ul> <p>E (J): 4629.915 kJ; E (c): 1100.108 kcal á.feh: 20.909 g; n.feh: 9.380 g zsír: 58.517 g; zs.s: 50.257 g szénh: 107.073 g; cuk: 24.710 g só: 4.139 g; Ca: 104.380 mg tzs: 0.503 g; kol: 52.800 mg fehé.: 1.608 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ivólé Ananász 0,2</li> <li>Paprikás burgonya {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Cékla</li> <li>Kenyér Kárpát {1!}</li> <li>Zab szelet málnás {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 12!}</li> </ul> <p>E (J): 5205.221 kJ; E (c): 1236.797 kcal á.feh: 8.120 g; n.feh: 21.084 g zsír: 35.261 g; zs.s: 18.117 g szénh: 190.170 g; cuk: 50.524 g só: 4.561 g; Ca: 36.150 mg tzs: 5.360 g; fehé.: 0.201 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ivólé multi 0,2</li> <li>Sajtos percc {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1629.000 kJ; E (c): 389.000 kcal á.feh: 11.900 g; zsír: 10.950 g szénh: 58.930 g; cuk: 16.600 g só: 1.030 g; tzs: 6.010 g fehé.: 11.950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delma "vajás"-</li> <li>Sonka Fürdői</li> <li>Barna kenyér {1!}</li> <li>Uborka</li> </ul> <p>E (J): 1230.000 kJ; E (c): 291.900 kcal á.feh: 0.100 g; n.feh: 4.920 g zsír: 10.030 g; szénh: 39.210 g cuk: 0.240 g; só: 2.116 g Ca: 4.500 mg; tzs: 2.880 g fehé.: 5.600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ivólé Ananász 0,2</li> <li>Tökmagvas pogácsa {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1644.000 kJ; E (c): 390.000 kcal á.feh: 7.600 g; zsír: 10.030 g szénh: 64.290 g; cuk: 13.100 g só: 2.240 g; tzs: 1.830 g fehé.: 7.600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajkrém {7!}</li> <li>Új hagyma</li> <li>Kenyér 5 magvas {1!, 11!}</li> </ul> <p>E (J): 1363.900 kJ; E (c): 323.072 kcal á.feh: 0.690 g; n.feh: 7.094 g zsír: 13.052 g; zs.s: 0.130 g szénh: 45.318 g; cuk: 0.350 g só: 1.415 g; Ca: 3.900 mg tzs: 0.315 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Böngyöle {1!, 7!, 11!, 12!}</li> <li>Joghurt {7!}</li> </ul> <p>E (J): 1108.800 kJ; E (c): 262.400 kcal á.feh: 2.800 g; n.feh: 5.280 g zsír: 6.038 g; szénh: 30.234 g cuk: 13.440 g; só: 1.090 g tzs: 1.936 g; fehé.: 5.280 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 6040.8100 kJ energia (kalória): 1445.6130 kcal állati eredetű fehérje: 23.6300 g növényi eredetű fehérje: 9.4280 g zsír: 49.5330 g zsírsav: 13.6160 g szénhidrát: 209.9880 g cukor: 67.4110 g só: 10.4540 g kalcium: 1.6200 mg telített zsírsav: 16.7400 g fehérje (össz): 18.4880 g</p>	<p>energia (Joule): 8206.4080 kJ energia (kalória): 1949.0430 kcal állati eredetű fehérje: 32.4250 g növényi eredetű fehérje: 30.0580 g zsír: 80.8430 g zsírsav: 11.8590 g szénhidrát: 228.9970 g cukor: 40.5610 g só: 10.2370 g kalcium: 514.5000 mg telített zsírsav: 14.3040 g fehérje (össz): 7.2520 g</p>	<p>energia (Joule): 6709.4120 kJ energia (kalória): 1593.4590 kcal állati eredetű fehérje: 43.1040 g növényi eredetű fehérje: 16.4840 g zsír: 58.1840 g zsírsav: 26.5820 g szénhidrát: 200.6810 g cukor: 39.5030 g só: 8.3890 g kalcium: 130.6800 mg telített zsírsav: 6.1710 g koleszterin: 343.0000 mg fehérje (össz): 8.3120 g</p>	<p>energia (Joule): 8229.0750 kJ energia (kalória): 1954.4780 kcal állati eredetű fehérje: 33.9490 g növényi eredetű fehérje: 20.8420 g zsír: 92.2630 g zsírsav: 50.3870 g szénhidrát: 206.1000 g cukor: 38.1510 g só: 7.5730 g kalcium: 393.3580 mg telített zsírsav: 7.9270 g koleszterin: 52.8000 mg fehérje (össz): 5.9760 g</p>	<p>energia (Joule): 8139.6710 kJ energia (kalória): 1933.1470 kcal állati eredetű fehérje: 18.5200 g növényi eredetű fehérje: 31.2870 g zsír: 57.4920 g zsírsav: 25.8660 g szénhidrát: 279.8440 g cukor: 84.9440 g só: 7.4980 g kalcium: 213.1500 mg telített zsírsav: 9.5790 g fehérje (össz): 5.4810 g</p>

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	Szojabab 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				