



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált.Isk. Konyha

Menü: **Tej mentes**

04. hét (2023-01-23 - 2023-01-29)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2023.01.23.	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tejes kávé zab tejből</li> <li>Allergén mentes felvágott</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Margarin liga</li> </ul> <p>E (J): 1590.535 kJ; E (c): 379.893 kcal zsír: 11.755 g; zs.s: 0.123 g szénh: 58.864 g; cuk: 17.719 g só: 1.280 g; Ca: 0.068 mg tzs: 3.392 g; fehé.: 7.879 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citromos tea</li> <li>Növényi sajt-</li> <li>Margarin liga</li> <li>Kenyér</li> <li>Telj.örl.Rozsos {1!}</li> <li>Pritamin paprika</li> </ul> <p>E (J): 1074.758 kJ; E (c): 256.702 kcal zsír: 9.095 g; szénh: 37.364 g cuk: 9.269 g; só: 1.189 g Ca: 54.054 mg; tzs: 5.835 g fehé.: 4.640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Margarin liga</li> <li>Zab ital</li> <li>Lekvár Eper</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1406.770 kJ; E (c): 336.002 kcal zsír: 7.189 g; szénh: 108.900 g cuk: 67.537 g; só: 0.941 g tzs: 1.359 g; fehé.: 5.353 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citromos tea</li> <li>Főtt virsli tej.m</li> <li>Ketchup</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1521.455 kJ; E (c): 363.316 kcal zsír: 14.612 g; szénh: 45.029 g cuk: 4.589 g; só: 2.484 g Ca: 0.011 mg; tzs: 3.520 g fehé.: 10.766 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kakaó zab italból</li> <li>Párizsikrém-</li> <li>Rozsos kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1796.268 kJ; E (c): 429.177 kcal zsír: 7.763 g; zs.s: 2.060 g szénh: 79.360 g; cuk: 36.641 g só: 1.644 g; Ca: 0.180 mg tzs: 1.044 g; fehé.: 5.983 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertés ragu leves {1!}</li> <li>Parajos tészta- {1!}</li> <li>Narancs</li> </ul> <p>E (J): 2782.749 kJ; E (c): 664.648 kcal zsír: 30.757 g; zs.s: 15.872 g szénh: 59.429 g; cuk: 23.936 g só: 3.935 g; Ca: 406.163 mg tzs: 2.925 g; fehé.: 34.093 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rántott leves tej m. {1!, 9!}</li> <li>Székelykáposzta tej m. {1!, 9!, 12!}</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Alma</li> </ul> <p>E (J): 2753.941 kJ; E (c): 657.768 kcal zsír: 29.334 g; zs.s: 12.463 g szénh: 71.485 g; cuk: 16.430 g só: 2.934 g; Ca: 85.336 mg tzs: 0.544 g; fehé.: 22.816 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves tej m.</li> <li>Reszelt csirkemáj tej m.</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>Csemege uborka {10!}</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Mandarin</li> </ul> <p>E (J): 3077.619 kJ; E (c): 734.911 kcal zsír: 19.831 g; zs.s: 12.678 g szénh: 103.307 g; cuk: 15.870 g só: 6.144 g; Ca: 31.575 mg tzs: 0.280 g; kol: 330.750 mg fehé.: 25.756 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sütőtökrémleves tej m. {1!, 9!}</li> <li>Majorannás sertés tokány {1!, 10!}</li> <li>Bulgur tej m.</li> <li>Banán</li> </ul> <p>E (J): 3922.068 kJ; E (c): 936.770 kcal zsír: 44.320 g; zs.s: 20.825 g szénh: 108.504 g; cuk: 36.430 g só: 3.332 g; Ca: 12.750 mg tzs: 1.720 g; fehé.: 26.621 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegyesgyümölcs leves tej m. {1!}</li> <li>Csirke pörkölt-</li> <li>Párolt rizs tej m.</li> <li>Csemege uborka {10!}</li> <li>Alma</li> </ul> <p>E (J): 3037.944 kJ; E (c): 725.601 kcal zsír: 22.386 g; zs.s: 12.437 g szénh: 97.965 g; cuk: 39.139 g só: 0.767 g; Ca: 0.235 mg tzs: 0.387 g; kol: 95.625 mg fehé.: 29.849 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allergén mentes felvágott Bécsi</li> <li>Margarin liga</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Retek jégcsap</li> </ul> <p>E (J): 1182.900 kJ; E (c): 283.249 kcal zsír: 11.393 g; zs.s: 0.020 g szénh: 36.118 g; cuk: 0.426 g só: 1.474 g; tzs: 3.678 g fehé.: 7.933 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allergén mentes felvágott</li> <li>Margarin liga</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Paradicsom</li> </ul> <p>E (J): 1175.775 kJ; E (c): 280.829 kcal zsír: 10.755 g; szénh: 36.838 g cuk: 0.538 g; só: 1.474 g tzs: 3.250 g; fehé.: 7.760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allergén mentes sonka</li> <li>Margarin liga</li> <li>Kenyér</li> <li>Telj.örl.Rozsos {1!}</li> <li>Póréhagyma</li> </ul> <p>E (J): 746.100 kJ; E (c): 178.203 kcal zsír: 4.684 g; szénh: 23.712 g cuk: 0.274 g; só: 1.369 g Ca: 19.575 mg; tzs: 1.448 g fehé.: 7.378 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Margarin liga</li> <li>Növényi sajt-</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 996.970 kJ; E (c): 238.122 kcal zsír: 8.789 g; szénh: 34.425 g cuk: 0.112 g; só: 1.099 g Ca: 54.000 mg; tzs: 5.859 g fehé.: 4.593 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allergén mentes felvágott Bécsi</li> <li>Margarin liga</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Mandarin</li> </ul> <p>E (J): 1227.145 kJ; E (c): 293.651 kcal zsír: 9.802 g; szénh: 42.143 g cuk: 11.205 g; só: 1.087 g tzs: 3.632 g; fehé.: 7.293 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5556.1840 kJ energia (kalória): 1327.7900 kcal zsír: 53.9050 g zsírsav: 16.0150 g szénhidrát: 154.4110 g cukor: 42.0810 g só: 6.6890 g kalcium: 406.2310 mg telített zsírsav: 9.9950 g fehérje (össz): 49.9050 g tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5004.4740 kJ energia (kalória): 1195.2990 kcal zsír: 49.1840 g zsírsav: 12.4630 g szénhidrát: 145.6870 g cukor: 26.2370 g só: 5.5970 g kalcium: 139.3900 mg telített zsírsav: 9.6290 g fehérje (össz): 35.2160 g</p>	<p>energia (Joule): 5230.4890 kJ energia (kalória): 1249.1160 kcal zsír: 31.7040 g zsírsav: 12.6780 g szénhidrát: 235.9190 g cukor: 83.6810 g só: 8.4540 g kalcium: 51.1500 mg telített zsírsav: 3.0870 g koleszterin: 330.7500 mg fehérje (össz): 38.4870 g</p>	<p>energia (Joule): 6440.4930 kJ energia (kalória): 1538.2080 kcal zsír: 67.7210 g zsírsav: 20.8250 g szénhidrát: 187.9580 g cukor: 41.1310 g só: 6.9150 g kalcium: 66.7610 mg telített zsírsav: 11.0990 g fehérje (össz): 41.9800 g</p>	<p>energia (Joule): 6061.3570 kJ energia (kalória): 1448.4290 kcal zsír: 39.9510 g zsírsav: 14.4970 g szénhidrát: 219.4680 g cukor: 86.9850 g só: 3.4980 g kalcium: 0.4150 mg telített zsírsav: 5.0630 g koleszterin: 95.6250 mg fehérje (össz): 43.1250 g</p>

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

### Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (S)	Rákkfélek és azokból készült termékek	3 (O)	Tojás és abból készült termékek	4 (C)	Halak és azokból készült termékek
5 (N)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (M)	Szójabab és abból készült termékek	7 (F)	Tej és abból készült termékek (beltevére a laktózt is)	8 (U)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (P)	Zeller és abból készült termékek	10 (A)	Mustár és abból készült termékek	11 (S)	Szezámmag és abból készült termékek	12 (A)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 (B)	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14 (U)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált.Isk. Konyha

Menü: **Tej-Tojás-Szója-Borsó**

04. hét (2023-01-23 - 2023-01-29)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2023.01.23.	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tejes kávé zab tejből</li> <li>Allergén mentes felvágott</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Margarin liga</li> </ul> <p>E (J): 1590.535 kJ; E (c): 379.893 kcal zsír: 11.755 g; zs.s: 0.123 g szénh: 58.864 g; cuk: 17.719 g só: 1.280 g; Ca: 0.068 mg tzs: 3.392 g; fehé.: 7.879 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citromos tea</li> <li>Növényi sajt-</li> <li>Margarin liga</li> <li>Kenyér</li> <li>Telj.örl.Rozsos {1!}</li> <li>Pritamin paprika</li> </ul> <p>E (J): 1074.758 kJ; E (c): 256.702 kcal zsír: 9.095 g; szénh: 37.364 g cuk: 9.269 g; só: 1.189 g Ca: 54.054 mg; tzs: 5.835 g fehé.: 4.640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Margarin liga</li> <li>Zab ital</li> <li>Lekvár Eper</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1406.770 kJ; E (c): 336.002 kcal zsír: 7.189 g; szénh: 108.900 g cuk: 67.537 g; só: 0.941 g tzs: 1.359 g; fehé.: 5.353 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citromos tea</li> <li>Főtt virsli tej.m</li> <li>Ketchup</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1521.455 kJ; E (c): 363.316 kcal zsír: 14.612 g; szénh: 45.029 g cuk: 4.589 g; só: 2.484 g Ca: 0.011 mg; tzs: 3.520 g fehé.: 10.766 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kakaó zab italból</li> <li>Párizsikrém-</li> <li>Rozsos kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1796.268 kJ; E (c): 429.177 kcal zsír: 7.763 g; zs.s: 2.060 g szénh: 79.360 g; cuk: 36.641 g só: 1.644 g; Ca: 0.180 mg tzs: 1.044 g; fehé.: 5.983 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertés ragu leves {1!}</li> <li>Parajos tészta- {1!}</li> <li>Narancs</li> </ul> <p>E (J): 2782.749 kJ; E (c): 664.648 kcal zsír: 30.757 g; zs.s: 15.872 g szénh: 59.429 g; cuk: 23.936 g só: 3.935 g; Ca: 406.163 mg tzs: 2.925 g; fehé.: 34.093 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rántott leves tej m. {1!, 9!}</li> <li>Székelykáposzta tej m. {1!, 9!, 12!}</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Alma</li> </ul> <p>E (J): 2753.941 kJ; E (c): 657.768 kcal zsír: 29.334 g; zs.s: 12.463 g szénh: 71.485 g; cuk: 16.430 g só: 2.934 g; Ca: 85.336 mg tzs: 0.544 g; fehé.: 22.816 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves tej m.</li> <li>Reszelt csirkemáj tej m.</li> <li>Főtt burgonya</li> <li>Csemege uborka {10!}</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Mandarin</li> </ul> <p>E (J): 3077.619 kJ; E (c): 734.911 kcal zsír: 19.831 g; zs.s: 12.678 g szénh: 103.307 g; cuk: 15.870 g só: 6.144 g; Ca: 31.575 mg tzs: 0.280 g; kol: 330.750 mg fehé.: 25.756 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sütőtökrémleves tej m. {1!, 9!}</li> <li>Majorannás sertés tokány {1!, 10!}</li> <li>Bulgur tej m.</li> <li>Banán</li> </ul> <p>E (J): 3922.068 kJ; E (c): 936.770 kcal zsír: 44.320 g; zs.s: 20.825 g szénh: 108.504 g; cuk: 36.430 g só: 3.332 g; Ca: 12.750 mg tzs: 1.720 g; fehé.: 26.621 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegyesgyümölcs leves tej m. {1!}</li> <li>Csirke pörkölt-</li> <li>Párolt rizs tej m.</li> <li>Csemege uborka {10!}</li> <li>Alma</li> </ul> <p>E (J): 3037.944 kJ; E (c): 725.601 kcal zsír: 22.386 g; zs.s: 12.437 g szénh: 97.965 g; cuk: 39.139 g só: 0.767 g; Ca: 0.235 mg tzs: 0.387 g; kol: 95.625 mg fehé.: 29.849 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allergén mentes felvágott Bécsi</li> <li>Margarin liga</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Retek jégcsap</li> </ul> <p>E (J): 1182.900 kJ; E (c): 283.249 kcal zsír: 11.393 g; zs.s: 0.020 g szénh: 36.118 g; cuk: 0.426 g só: 1.474 g; tzs: 3.678 g fehé.: 7.933 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allergén mentes felvágott</li> <li>Margarin liga</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Paradicsom</li> </ul> <p>E (J): 1175.775 kJ; E (c): 280.829 kcal zsír: 10.755 g; szénh: 36.838 g cuk: 0.538 g; só: 1.474 g tzs: 3.250 g; fehé.: 7.760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allergén mentes sonka</li> <li>Margarin liga</li> <li>Kenyér</li> <li>Telj.örl.Rozsos {1!}</li> <li>Póréhagyma</li> </ul> <p>E (J): 746.100 kJ; E (c): 178.203 kcal zsír: 4.684 g; szénh: 23.712 g cuk: 0.274 g; só: 1.369 g Ca: 19.575 mg; tzs: 1.448 g fehé.: 7.378 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Margarin liga</li> <li>Növényi sajt-</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 996.970 kJ; E (c): 238.122 kcal zsír: 8.789 g; szénh: 34.425 g cuk: 0.112 g; só: 1.099 g Ca: 54.000 mg; tzs: 5.859 g fehé.: 4.593 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allergén mentes felvágott Bécsi</li> <li>Margarin liga</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Mandarin</li> </ul> <p>E (J): 1227.145 kJ; E (c): 293.651 kcal zsír: 9.802 g; szénh: 42.143 g cuk: 11.205 g; só: 1.087 g tzs: 3.632 g; fehé.: 7.293 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5556.1840 kJ energia (kalória): 1327.7900 kcal zsír: 53.9050 g zsírsav: 16.0150 g szénhidrát: 154.4110 g cukor: 42.0810 g só: 6.6890 g kalcium: 406.2310 mg telített zsírsav: 9.9950 g fehérje (össz): 49.9050 g tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5004.4740 kJ energia (kalória): 1195.2990 kcal zsír: 49.1840 g zsírsav: 12.4630 g szénhidrát: 145.6870 g cukor: 26.2370 g só: 5.5970 g kalcium: 139.3900 mg telített zsírsav: 9.6290 g fehérje (össz): 35.2160 g</p>	<p>energia (Joule): 5230.4890 kJ energia (kalória): 1249.1160 kcal zsír: 31.7040 g zsírsav: 12.6780 g szénhidrát: 235.9190 g cukor: 83.6810 g só: 8.4540 g kalcium: 51.1500 mg telített zsírsav: 3.0870 g koleszterin: 330.7500 mg fehérje (össz): 38.4870 g</p>	<p>energia (Joule): 6440.4930 kJ energia (kalória): 1538.2080 kcal zsír: 67.7210 g zsírsav: 20.8250 g szénhidrát: 187.9580 g cukor: 41.1310 g só: 6.9150 g kalcium: 66.7610 mg telített zsírsav: 11.0990 g fehérje (össz): 41.9800 g</p>	<p>energia (Joule): 6061.3570 kJ energia (kalória): 1448.4290 kcal zsír: 39.9510 g zsírsav: 14.4970 g szénhidrát: 219.4680 g cukor: 86.9850 g só: 3.4980 g kalcium: 0.4150 mg telített zsírsav: 5.0630 g koleszterin: 95.6250 mg fehérje (össz): 43.1250 g</p>

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

### Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (S)	Rákkfélek és azokból készült termékek	3 (O)	Tojás és abból készült termékek	4 (C)	Halak és azokból készült termékek
5 (N)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (M)	Szójabab és abból készült termékek	7 (F)	Tej és abból készült termékek (beltevére a laktózt is)	8 (D)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (P)	Zeller és abból készült termékek	10 (A)	Mustár és abból készült termékek	11 (S)	Szezámmag és abból készült termékek	12 (A)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 (B)	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14 (U)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				