



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált.Isk. Konyha

Menü: **a menü**

10. hét (2023-03-06 - 2023-03-12)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2023.03.06.	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé {7!}Vaj {7!}Gere Kalács foszlós- {1!, 3!, 7!} E (J): 1872.685 kJ; E (c): 446.946 kcal zsír: 21.000 g; szénh: 51.526 g cuk: 10.667 g; só: 0.205 g Ca: 226.973 mg; tzs: 5.345 g fehé.: 10.133 g	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaKörözött {7!}KenyérTelj.örl.Rozsos {1!}Paradicsom E (J): 854.238 kJ; E (c): 204.031 kcal zsír: 3.117 g; zs.s: 0.008 g szénh: 34.021 g; cuk: 9.261 g só: 1.062 g; Ca: 20.717 mg tzs: 0.210 g; fehé.: 7.889 g	<ul style="list-style-type: none">Kakaó {6!, 7!}Sajtos stangli {1!, 6!, 7!} E (J): 1374.525 kJ; E (c): 327.820 kcal zsír: 7.167 g; szénh: 51.539 g cuk: 9.885 g; só: 0.834 g Ca: 225.000 mg; tzs: 4.508 g fehé.: 10.564 g	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaHalkrém {3!, 4!, 7!, 10!, 12!}KenyérTelj.örl.Rozsos {1!}Lilahagyma E (J): 1035.534 kJ; E (c): 247.334 kcal zsír: 8.619 g; zs.s: 2.446 g szénh: 33.603 g; cuk: 11.162 g só: 0.832 g; Ca: 1.854 mg tzs: 2.685 g; fehé.: 6.985 g	<ul style="list-style-type: none">PaprikaTej {7!}Sonkakrém {7!}KenyérTelj.örl.Rozsos {1!} E (J): 1408.825 kJ; E (c): 336.493 kcal zsír: 14.443 g; szénh: 33.844 g cuk: 0.281 g; só: 1.283 g Ca: 225.000 mg; tzs: 7.796 g fehé.: 13.783 g
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Gombakrémlev.-Vargánya {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Tarhonyás hús sertéshúsból {1!, 3!}Cékla E (J): 2106.994 kJ; E (c): 502.962 kcal zsír: 13.328 g; zs.s: 1.356 g szénh: 65.846 g; cuk: 6.471 g só: 3.265 g; Ca: 33.450 mg tzs: 1.148 g; fehé.: 27.676 g	<ul style="list-style-type: none">Tojás leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Chilis bab {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Mandarin E (J): 2161.505 kJ; E (c): 516.267 kcal zsír: 15.680 g; zs.s: 8.028 g szénh: 66.902 g; cuk: 13.663 g só: 1.413 g; Ca: 13.548 mg tzs: 0.885 g; fehé.: 23.706 g	<ul style="list-style-type: none">Tárkonyos pulykaraguleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Ízes dereleje {1!, 3!, 5!, 7!} E (J): 1601.800 kJ; E (c): 382.583 kcal zsír: 10.001 g; zs.s: 1.526 g szénh: 51.544 g; cuk: 8.143 g só: 0.469 g; Ca: 20.625 mg tzs: 0.034 g; kol: 45.000 mg fehé.: 19.149 g	<ul style="list-style-type: none">Grizgombóc leves - {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sertéspörkölt {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sárgaborsófőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Szabacsi kenyér {1!}Alma E (J): 3053.130 kJ; E (c): 729.229 kcal zsír: 24.030 g; zs.s: 12.424 g szénh: 90.833 g; cuk: 14.469 g só: 3.260 g; Ca: 10.260 mg tzs: 1.491 g; fehé.: 32.946 g	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sült kolbászHagymás tört burgonyaPárolt lilakáposzta 1/2 E (J): 4896.808 kJ; E (c): 1169.583 kcal zsír: 75.013 g; zs.s: 66.877 g szénh: 79.959 g; cuk: 20.910 g só: 4.405 g; Ca: 141.991 mg tzs: 0.075 g; fehé.: 36.679 g
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Felvágott sága pu.párizsiMargarin ligaTejes örlésű zsemle {1!, 6!}Paprika E (J): 972.300 kJ; E (c): 232.539 kcal zsír: 8.060 g; szénh: 28.998 g cuk: 0.948 g; só: 1.528 g tzs: 2.675 g; fehé.: 9.200 g	<ul style="list-style-type: none">Sárgarépás sajtkrém {3!, 7!, 10!}Szabacsi kenyér {1!} E (J): 1077.796 kJ; E (c): 257.428 kcal zsír: 8.737 g; zs.s: 3.187 g szénh: 36.716 g; cuk: 1.386 g só: 1.157 g; Ca: 68.175 mg tzs: 2.080 g; fehé.: 6.409 g	<ul style="list-style-type: none">Vajkrém magyaros {7!}KenyérTelj.örl.Rozsos {1!}UborkaNarancs E (J): 1050.825 kJ; E (c): 251.467 kcal zsír: 5.616 g; szénh: 40.929 g cuk: 17.806 g; só: 0.913 g Ca: 103.375 mg; tzs: 3.135 g fehé.: 5.878 g	<ul style="list-style-type: none">Telj.örl keksz erdei gyüm {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 12!}Joghurt "nap mint nap" {1!, 6!, 7!} E (J): 828.390 kJ; E (c): 197.857 kcal zsír: 6.536 g; szénh: 30.695 g cuk: 11.691 g; só: 0.194 g Ca: 20.400 mg; tzs: 3.125 g fehé.: 3.472 g	<ul style="list-style-type: none">Ivólé multi 0,2 E (J): 218.000 kJ; E (c): 52.068 kcal zsír: 0.050 g; szénh: 12.300 g cuk: 12.000 g; tzs: 0.010 g fehé.: 0.050 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4951.9790 kJ energia (kalória): 1182.4470 kcal zsír: 42.3880 g zsírsav: 1.3560 g szénhidrát: 146.3700 g cukor: 18.0860 g só: 4.9980 g kalcium: 260.4230 mg telített zsírsav: 9.1680 g fehérje (össz): 47.0090 g tejkalcium: 245.6250 mg	energia (Joule): 4093.5390 kJ energia (kalória): 977.7260 kcal zsír: 27.5340 g zsírsav: 11.2230 g szénhidrát: 137.6390 g cukor: 24.3100 g só: 3.6320 g kalcium: 102.4400 mg telített zsírsav: 3.1750 g fehérje (össz): 38.0040 g tejkalcium: 88.1250 mg	energia (Joule): 4027.1500 kJ energia (kalória): 961.8700 kcal zsír: 22.7840 g zsírsav: 1.5260 g szénhidrát: 144.0120 g cukor: 35.8340 g só: 2.2160 g kalcium: 349.0000 mg telített zsírsav: 7.6770 g koleszterin: 45.0000 mg fehérje (össz): 35.5910 g tejkalcium: 245.6250 mg	energia (Joule): 4917.0540 kJ energia (kalória): 1174.4200 kcal zsír: 39.1850 g zsírsav: 14.8700 g szénhidrát: 155.1310 g cukor: 37.3220 g só: 4.2860 g kalcium: 32.5140 mg telített zsírsav: 7.3010 g fehérje (össz): 43.4030 g tejkalcium: 20.4000 mg	energia (Joule): 6523.6330 kJ energia (kalória): 1558.1440 kcal zsír: 89.5060 g zsírsav: 66.8770 g szénhidrát: 126.1030 g cukor: 33.1910 g só: 5.6880 g kalcium: 366.9910 mg telített zsírsav: 7.8810 g fehérje (össz): 50.5120 g tejkalcium: 225.0000 mg

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (S)	Rákfélék 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 (L)	Tej és abból készült termékek (beltevére a laktózt is)	8 (D)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (F)	Zeller és abból készült termékek	10 (P)	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				



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált.Isk. Konyha

Menü: **Tej mentes**

10. hét (2023-03-06 - 2023-03-12)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2023.03.06.	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · Margarin liga · Tejes kávé zab tejből · Zsemle {1!} · Mini dzsem "barack" <p>E (J): 1627.110 kJ; E (c): 388.628 kcal zsír: 6.580 g; zs.s: 0.123 g szénh: 75.234 g; cuk: 33.789 g só: 0.934 g; Ca: 0.068 mg tzs: 1.322 g; fehéré.: 5.304 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Citromos tea · Növényi sajt- · Margarin liga · Szabacsi kenyér {1!} · Paradicsom <p>E (J): 1343.468 kJ; E (c): 320.882 kcal zsír: 10.757 g; szénh: 49.163 g cuk: 9.488 g; só: 1.486 g Ca: 54.054 mg; tzs: 5.905 g fehéré.: 5.292 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Kakaó zab italból · Allergén mentes felvágott · Margarin liga · Zsemle {1!} <p>E (J): 1789.683 kJ; E (c): 427.690 kcal zsír: 9.783 g; szénh: 74.453 g cuk: 36.338 g; só: 1.399 g Ca: 0.180 mg; tzs: 2.492 g fehéré.: 8.081 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Citromos tea · Halkrém tej-toj. mentes {4!, 10!, 12!} · Szabacsi kenyér {1!} · Lilahagyma <p>E (J): 1266.268 kJ; E (c): 302.444 kcal zsír: 9.151 g; zs.s: 2.029 g szénh: 46.168 g; cuk: 11.354 g só: 1.150 g; Ca: 0.054 mg tzs: 2.380 g; fehéré.: 7.388 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zab ital · Sonkkrém tej m. · Kenyér · Telj.örl.Rozsos {1!} · Paprika <p>E (J): 1171.800 kJ; E (c): 279.881 kcal zsír: 8.793 g; szénh: 39.026 g cuk: 7.556 g; só: 1.370 g tzs: 2.535 g; fehéré.: 7.858 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Gombakrémleves tej m. {1!} · Tarhonyás hús sertésből tej m. {1!} · Cékla · Alma <p>E (J): 2214.790 kJ; E (c): 528.465 kcal zsír: 10.603 g; zs.s: 1.356 g szénh: 76.952 g; cuk: 17.082 g só: 1.675 g; Ca: 22.950 mg tzs: 0.207 g; fehéré.: 23.993 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Burgonyaleves tej m. {1!} · Chilis bab Párolt rizzsel {12!} · Kivi <p>E (J): 2059.914 kJ; E (c): 491.716 kcal zsír: 14.447 g; zs.s: 7.013 g szénh: 65.462 g; cuk: 17.611 g só: 0.932 g; Ca: 13.688 mg tzs: 0.335 g; fehéré.: 18.636 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tárkonyos pulykaraguleves- {1!} · Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!} · Alma <p>E (J): 2777.224 kJ; E (c): 663.328 kcal zsír: 38.682 g; zs.s: 27.154 g szénh: 59.358 g; cuk: 32.513 g só: 1.409 g; Ca: 0.060 mg tzs: 0.207 g; kol: 39.375 mg fehéré.: 15.657 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves tojás mentes {9!} · Sertéspörkölt tej m. {9!} · Sárgaborsó főzelék- {1!} · Szabacsi kenyér {1!} · Narancs <p>E (J): 3377.259 kJ; E (c): 806.646 kcal zsír: 32.522 g; zs.s: 22.159 g szénh: 91.181 g; cuk: 20.637 g só: 2.927 g; Ca: 112.758 mg tzs: 0.320 g; fehéré.: 31.893 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Rántott leves tej m. {1!, 9!} · Sült kolbász · Hagymás tört burgonya · Párolt lilakáposzta 1/2 <p>E (J): 4844.240 kJ; E (c): 1157.028 kcal zsír: 74.958 g; zs.s: 66.877 g szénh: 77.393 g; cuk: 20.527 g só: 4.773 g; Ca: 141.991 mg tzs: 0.046 g; fehéré.: 36.310 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · Allergén mentes felvágott · Margarin liga · Szabacsi kenyér {1!} · Paprika <p>E (J): 1100.775 kJ; E (c): 263.147 kcal zsír: 8.670 g; szénh: 36.628 g cuk: 0.426 g; só: 1.598 g tzs: 2.350 g; fehéré.: 7.760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sütőtök püré ő.barackal mentes · Abonett szelet tej.örl {1!} <p>E (J): 568.800 kJ; E (c): 135.090 kcal zsír: 0.540 g; szénh: 28.300 g cuk: 13.440 g; só: 0.186 g fehéré.: 4.300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sárgarépás sajtkrém · Kenyér · Telj.örl.Rozsos {1!} <p>E (J): 760.925 kJ; E (c): 181.745 kcal zsír: 6.086 g; zs.s: 0.023 g szénh: 26.089 g; cuk: 1.364 g só: 1.042 g; Ca: 22.500 mg tzs: 3.180 g; fehéré.: 3.916 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Allergén mentes sonka · Kenyér · Telj.örl.Rozsos {1!} · Margarin liga · Uborka <p>E (J): 721.125 kJ; E (c): 172.238 kcal zsír: 4.639 g; szénh: 23.892 g cuk: 0.274 g; só: 1.369 g Ca: 3.375 mg; tzs: 1.448 g fehéré.: 7.108 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Puffasztott Búza · Barack kompót <p>E (J): 355.600 kJ; E (c): 84.712 kcal zsír: 0.112 g; szénh: 17.718 g cuk: 11.125 g; só: 0.095 g tzs: 0.021 g; fehéré.: 1.960 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4942.6750 kJ energia (kalória): 1180.2400 kcal zsír: 25.8530 g zsírsav: 1.4790 g szénhidrát: 188.8140 g cukor: 51.2970 g só: 4.2070 g kalcium: 23.0180 mg telített zsírsav: 3.8790 g fehérje (össz): 37.0570 g</p>	<p>energia (Joule): 3972.1820 kJ energia (kalória): 947.6880 kcal zsír: 25.7440 g zsírsav: 7.0130 g szénhidrát: 142.9250 g cukor: 40.5390 g só: 2.6040 g kalcium: 67.7420 mg telített zsírsav: 6.2400 g fehérje (össz): 28.2280 g</p>	<p>energia (Joule): 5327.8320 kJ energia (kalória): 1272.7630 kcal zsír: 54.5510 g zsírsav: 27.1770 g szénhidrát: 159.9000 g cukor: 70.2150 g só: 3.8500 g kalcium: 22.7400 mg telített zsírsav: 5.8790 g koleszterin: 39.3750 mg fehérje (össz): 27.6540 g tejkalcium: 22.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5364.6520 kJ energia (kalória): 1281.3280 kcal zsír: 46.3120 g zsírsav: 24.1880 g szénhidrát: 161.2410 g cukor: 32.2650 g só: 5.4460 g kalcium: 116.1870 mg telített zsírsav: 4.1480 g fehérje (össz): 46.3890 g</p>	<p>energia (Joule): 6371.6400 kJ energia (kalória): 1521.6210 kcal zsír: 83.8630 g zsírsav: 66.8770 g szénhidrát: 134.1370 g cukor: 39.2080 g só: 6.2380 g kalcium: 141.9910 mg telített zsírsav: 2.6020 g fehérje (össz): 46.1280 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 (B) Halak és azokból készült termékek |
| 5 (N) Földimogyoró és abból készült termékek | 6 (M) Szójabab és abból készült termékek | 7 (A) Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 (D) Diófélék és azokból készült termékek |

Étkezés	Hétfő 2023.03.06.	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
9  13 	Zeller és abból készült termékek Csillagfűrt és a belőle készült termékek	10  14 	Mustár és abból készült termékek Puhatestűek és a belőlük készült termékek	11 	12 
				Szezámag és abból készült termékek	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált.Isk. Konyha

Menü: **Tej-Tojás-Szója-Borsó**

10. hét (2023-03-06 - 2023-03-12)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2023.03.06.	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Margarin ligaTejes kávé zab tejbőlZsemle {1!}Mini dzsem "barack" <p>E (J): 1627.110 kJ; E (c): 388.628 kcal zsír: 6.580 g; zs.s: 0.123 g szénh: 75.234 g; cuk: 33.789 g só: 0.934 g; Ca: 0.068 mg tzs: 1.322 g; fehéré.: 5.304 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaNövényi sajt-Margarin ligaSzabacsi kenyér {1!}Paradicsom <p>E (J): 1343.468 kJ; E (c): 320.882 kcal zsír: 10.757 g; szénh: 49.163 g cuk: 9.488 g; só: 1.486 g Ca: 54.054 mg; tzs: 5.905 g fehéré.: 5.292 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó zab italbólAllergén mentes felvágottMargarin ligaZsemle {1!} <p>E (J): 1789.683 kJ; E (c): 427.690 kcal zsír: 9.783 g; szénh: 74.453 g cuk: 36.338 g; só: 1.399 g Ca: 0.180 mg; tzs: 2.492 g fehéré.: 8.081 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaHalkrém tej-toj. mentes {4!, 10!, 12!}Szabacsi kenyér {1!}Lilahagyma <p>E (J): 1266.268 kJ; E (c): 302.444 kcal zsír: 9.151 g; zs.s: 2.029 g szénh: 46.168 g; cuk: 11.354 g só: 1.150 g; Ca: 0.054 mg tzs: 2.380 g; fehéré.: 7.388 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zab italSonkkrém tej m.KenyérTelj.örl.Rozsos {1!}Paprika <p>E (J): 1171.800 kJ; E (c): 279.881 kcal zsír: 8.793 g; szénh: 39.026 g cuk: 7.556 g; só: 1.370 g tzs: 2.535 g; fehéré.: 7.858 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Gombakrémleves tej m. {1!}Tarhonyás hús sertésből tej m. {1!}CéklaAlma <p>E (J): 2214.790 kJ; E (c): 528.465 kcal zsír: 10.603 g; zs.s: 1.356 g szénh: 76.952 g; cuk: 17.082 g só: 1.675 g; Ca: 22.950 mg tzs: 0.207 g; fehéré.: 23.993 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Burgonyaleves tej m. {1!}Chilis bab Párolt rizzsel {12!}Kivi <p>E (J): 2059.914 kJ; E (c): 491.716 kcal zsír: 14.447 g; zs.s: 7.013 g szénh: 65.462 g; cuk: 17.611 g só: 0.932 g; Ca: 13.688 mg tzs: 0.335 g; fehéré.: 18.636 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tárkonyos pulykaraguleves- {1!}Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!}Alma <p>E (J): 2777.224 kJ; E (c): 663.328 kcal zsír: 38.682 g; zs.s: 27.154 g szénh: 59.358 g; cuk: 32.513 g só: 1.409 g; Ca: 0.060 mg tzs: 0.207 g; kol: 39.375 mg fehéré.: 15.657 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves tojás mentes {9!}Sertéspörkölt tej m. {9!}Sárgaborsó főzelék- {1!}Szabacsi kenyér {1!}Narancs <p>E (J): 3377.259 kJ; E (c): 806.646 kcal zsír: 32.522 g; zs.s: 22.159 g szénh: 91.181 g; cuk: 20.637 g só: 2.927 g; Ca: 112.758 mg tzs: 0.320 g; fehéré.: 31.893 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves tej m. {1!, 9!}Sült kolbászHagymás tört burgonyaPárolt lilakáposzta 1/2 <p>E (J): 4844.240 kJ; E (c): 1157.028 kcal zsír: 74.958 g; zs.s: 66.877 g szénh: 77.393 g; cuk: 20.527 g só: 4.773 g; Ca: 141.991 mg tzs: 0.046 g; fehéré.: 36.310 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Allergén mentes felvágottMargarin ligaSzabacsi kenyér {1!}Paprika <p>E (J): 1100.775 kJ; E (c): 263.147 kcal zsír: 8.670 g; szénh: 36.628 g cuk: 0.426 g; só: 1.598 g tzs: 2.350 g; fehéré.: 7.760 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sütőtök püré ő.barackal mentesAbonett szelet tej.örl {1!} <p>E (J): 568.800 kJ; E (c): 135.090 kcal zsír: 0.540 g; szénh: 28.300 g cuk: 13.440 g; só: 0.186 g fehéré.: 4.300 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sárgarépás sajtkrémKenyérTelj.örl.Rozsos {1!} <p>E (J): 760.925 kJ; E (c): 181.745 kcal zsír: 6.086 g; zs.s: 0.023 g szénh: 26.089 g; cuk: 1.364 g só: 1.042 g; Ca: 22.500 mg tzs: 3.180 g; fehéré.: 3.916 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Allergén mentes sonkaKenyérTelj.örl.Rozsos {1!}Margarin ligaUborka <p>E (J): 721.125 kJ; E (c): 172.238 kcal zsír: 4.639 g; szénh: 23.892 g cuk: 0.274 g; só: 1.369 g Ca: 3.375 mg; tzs: 1.448 g fehéré.: 7.108 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Puffasztott BúzaBarack kompót <p>E (J): 355.600 kJ; E (c): 84.712 kcal zsír: 0.112 g; szénh: 17.718 g cuk: 11.125 g; só: 0.095 g tzs: 0.021 g; fehéré.: 1.960 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4942.6750 kJ energia (kalória): 1180.2400 kcal zsír: 25.8530 g zsírsav: 1.4790 g szénhidrát: 188.8140 g cukor: 51.2970 g só: 4.2070 g kalcium: 23.0180 mg telített zsírsav: 3.8790 g fehérje (össz): 37.0570 g</p>	<p>energia (Joule): 3972.1820 kJ energia (kalória): 947.6880 kcal zsír: 25.7440 g zsírsav: 7.0130 g szénhidrát: 142.9250 g cukor: 40.5390 g só: 2.6040 g kalcium: 67.7420 mg telített zsírsav: 6.2400 g fehérje (össz): 28.2280 g</p>	<p>energia (Joule): 5327.8320 kJ energia (kalória): 1272.7630 kcal zsír: 54.5510 g zsírsav: 27.1770 g szénhidrát: 159.9000 g cukor: 70.2150 g só: 3.8500 g kalcium: 22.7400 mg telített zsírsav: 5.8790 g koleszterin: 39.3750 mg fehérje (össz): 27.6540 g tejkalcium: 22.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5364.6520 kJ energia (kalória): 1281.3280 kcal zsír: 46.3120 g zsírsav: 24.1880 g szénhidrát: 161.2410 g cukor: 32.2650 g só: 5.4460 g kalcium: 116.1870 mg telített zsírsav: 4.1480 g fehérje (össz): 46.3890 g</p>	<p>energia (Joule): 6371.6400 kJ energia (kalória): 1521.6210 kcal zsír: 83.8630 g zsírsav: 66.8770 g szénhidrát: 134.1370 g cukor: 39.2080 g só: 6.2380 g kalcium: 141.9910 mg telített zsírsav: 2.6020 g fehérje (össz): 46.1280 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 (B) | Halak és azokból készült termékek |
| 5 (N) | Földimogyoró és abból készült termékek | 6 (M) | Szójabab és abból készült termékek | 7 (A) | Tej és abból készült termékek (belátva a laktózt is) | 8 (D) | Diófélék és azokból készült termékek |

Étkezés	Hétfő 2023.03.06.	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
9 	Zeller és abból készült termékek	10 	Mustár és abból készült termékek	11 	Szezámag és abból készült termékek
13 	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14 	Puhatestűek és a belőlük készült termékek	12 	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok