



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált.Isk. Konyha

Menü: **Diab**

14. hét (2022-04-04 - 2022-04-10)

Étlap

Korosztály: **Idős (70. évtől)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2022.04.04.	Kedd 2022.04.05.	Szerda 2022.04.06.	Csütörtök 2022.04.07.	Péntek 2022.04.08.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Sertés ragu leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Túrós tészta {1!, 7!}Alma <p>E (J): 3452.984 kJ; E (c): 824.730 kcal zsír: 37.933 g; zs.s: 12.254 g szénh: 80.324 g; cuk: 16.164 g só: 4.440 g; Ca: 88.857 mg tzs: 0.023 g; fehé.: 35.308 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Lebbencsleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sertés sült {9!, 10!}Zöldbabfőzelék {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}NarancsBarna kenyér {1!} <p>E (J): 3327.486 kJ; E (c): 793.612 kcal zsír: 23.729 g; zs.s: 8.219 g szénh: 104.861 g; cuk: 16.518 g só: 7.543 g; Ca: 268.398 mg tzs: 0.346 g; fehé.: 24.741 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Gyümölcsleves {1!, 7!}Csirkemájrizottó {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Csemege uborka {10!}Mandarin <p>E (J): 3205.705 kJ; E (c): 765.470 kcal zsír: 20.921 g; zs.s: 13.709 g szénh: 116.371 g; cuk: 49.195 g só: 1.006 g; Ca: 128.412 mg tzs: 0.257 g; kol: 308.700 mg fehé.: 24.697 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Thönkölybúzás Grízgombóclevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Vadas sertésragu {1!, 7!, 10!}Tészta köret {1!}Banán <p>E (J): 3924.591 kJ; E (c): 935.556 kcal zsír: 36.440 g; zs.s: 15.640 g szénh: 112.226 g; cuk: 56.159 g só: 8.280 g; Ca: 50.625 mg tzs: 3.405 g; fehé.: 11.771 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldborsó leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Lecsós szelet {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Bulgur {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} <p>E (J): 3396.551 kJ; E (c): 809.276 kcal zsír: 28.808 g; zs.s: 9.844 g szénh: 101.649 g; cuk: 14.344 g só: 2.661 g; Ca: 15.558 mg tzs: 0.085 g; fehé.: 20.634 g</p>

Élettani értékek összesítve	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
energia (Joule): 3452.9840 kJ energia (kalória): 824.7300 kcal zsír: 37.9330 g zsírsav: 12.2540 g szénhidrát: 80.3240 g cukor: 16.1640 g só: 4.4400 g kalcium: 88.8570 mg telített zsírsav: 0.0230 g fehérje (össz): 35.3080 g	energia (Joule): 3327.4860 kJ energia (kalória): 793.6120 kcal zsír: 23.7290 g zsírsav: 8.2190 g szénhidrát: 104.8610 g cukor: 16.5180 g só: 7.5430 g kalcium: 268.3980 mg telített zsírsav: 0.3460 g fehérje (össz): 24.7410 g	energia (Joule): 3205.7050 kJ energia (kalória): 765.4700 kcal zsír: 20.9210 g zsírsav: 13.7090 g szénhidrát: 116.3710 g cukor: 49.1950 g só: 1.0060 g kalcium: 128.4120 mg telített zsírsav: 0.2570 g koleszterin: 308.7000 mg fehérje (össz): 24.6970 g	energia (Joule): 3924.5910 kJ energia (kalória): 935.5560 kcal zsír: 36.4400 g zsírsav: 15.6400 g szénhidrát: 112.2260 g cukor: 56.1590 g só: 8.2800 g kalcium: 50.6250 mg telített zsírsav: 3.4050 g fehérje (össz): 11.7710 g	energia (Joule): 3396.5510 kJ energia (kalória): 809.2760 kcal zsír: 28.8080 g zsírsav: 9.8440 g szénhidrát: 101.6490 g cukor: 14.3440 g só: 2.6610 g kalcium: 15.5580 mg telített zsírsav: 0.0850 g fehérje (össz): 20.6340 g	

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 (V) Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 (N) Szójabab és abból készült termékek | 7 (F) Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 (D) Diófélék és azokból készült termékek | 9 (P) Zeller és abból készült termékek | 10 (M) Mustár és abból készült termékek |
| 11 (Z) Szezámag és abból készült termékek | 12 (A) Kén-dioxid és SO ₂ -ben kifejezett szulfitek | 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**

14. hét (2022-04-04 - 2022-04-10)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2022.04.04.	Kedd 2022.04.05.	Szerda 2022.04.06.	Csütörtök 2022.04.07.	Péntek 2022.04.08.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tejes kávé zab tejből Allergén mentes felvágott Margarin liga Zsemle {1!} <p>E (J): 1590.535 kJ; E (c): 377.889 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"> Citromos tea Halkrém {4!, 10!, 12!} Szabacsi kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 1269.103 kJ; E (c): 303.369 kcal zsír: 9.254 g; zs.s: 2.029 g szénh: 45.621 g; cuk: 9.609 g só: 1.150 g; Ca: 0.054 mg tzs: 2.380 g; fehé.: 5.105 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó zab italból Allergén mentes szalámi Margarin liga Zsemle {1!} <p>E (J): 2059.408 kJ; E (c): 489.877 kcal zsír: 15.853 g; szénh: 73.793 g cuk: 36.270 g; só: 1.754 g Ca: 0.180 mg; tzs: 1.322 g kol: 30.000 mg; fehé.: 10.401 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Izesített limonádé mandarin Allergén mentes sonka Margarin liga Szabacsi kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 1311.488 kJ; E (c): 313.213 kcal zsír: 6.503 g; szénh: 53.646 g cuk: 15.868 g; só: 1.666 g tzs: 1.518 g; fehé.: 8.210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rizs ital Allergén mentes szalámi Margarin liga Zsemle {1!} <p>E (J): 1619.195 kJ; E (c): 384.734 kcal zsír: 14.709 g; szénh: 51.285 g cuk: 8.925 g; só: 1.697 g tzs: 1.322 g; kol: 30.000 mg fehé.: 9.951 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertés ragu leves {1!} Diós metélt tojás m. {1!, 8!} Alma <p>E (J): 2649.030 kJ; E (c): 632.709 kcal zsír: 26.930 g; zs.s: 20.480 g szénh: 71.141 g; cuk: 17.385 g só: 4.122 g; Ca: 10.163 mg tzs: 0.030 g; fehé.: 24.282 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lebbensleves tej m. {1!} Sertés sült {9!, 10!} Zöldbabfőzelék tej m. {1!, 9!} Narancs Barna kenyér {1!} <p>E (J): 2561.902 kJ; E (c): 611.705 kcal zsír: 17.209 g; zs.s: 8.178 g szénh: 83.418 g; cuk: 13.198 g só: 5.997 g; Ca: 195.090 mg tzs: 0.466 g; fehé.: 25.453 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vegyesgyümölcs leves tej m. {1!} Csirkemájrizottó Csemege uborka {10!} Mandarin <p>E (J): 2411.293 kJ; E (c): 573.213 kcal zsír: 16.391 g; zs.s: 9.057 g szénh: 98.540 g; cuk: 40.316 g só: 0.975 g; Ca: 37.635 mg tzs: 3.816 g; fehé.: 1.060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tavaszi zöldségleves tojás m. {9!, 12!} Vadas sertésragu tej mentes {1!, 10!} Tészta köret {1!} Banán <p>E (J): 3111.865 kJ; E (c): 742.027 kcal zsír: 32.895 g; zs.s: 21.546 g szénh: 82.845 g; cuk: 44.636 g só: 6.110 g; Ca: 23.761 mg tzs: 0.209 g; fehé.: 6.895 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsó leves {1!, 9!} Lecsós sertés szelet {1!, 9!} Bulgur tej m. Alma <p>E (J): 3180.433 kJ; E (c): 758.070 kcal zsír: 31.042 g; zs.s: 15.208 g szénh: 92.749 g; cuk: 23.322 g só: 3.069 g; Ca: 12.939 mg tzs: 0.044 g; fehé.: 9.818 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Allergén mentes felvágott Margarin liga Szabacsi kenyér {1!} Üborka <p>E (J): 1157.700 kJ; E (c): 276.579 kcal zsír: 10.718 g; szénh: 36.021 g cuk: 0.538 g; só: 1.474 g Ca: 3.375 mg; tzs: 3.250 g fehé.: 7.460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Szója desszert vanília {6!} Puffasztott rizs szelet- {11!} <p>E (J): 634.210 kJ; E (c): 215.774 kcal zsír: 2.123 g; szénh: 27.640 g cuk: 10.968 g; só: 0.140 g Ca: 120.000 mg; tzs: 0.419 g fehé.: 4.526 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Margarin liga Allergén mentes szalámi Paprika Barna kenyér {1!} <p>E (J): 1308.900 kJ; E (c): 312.625 kcal zsír: 12.752 g; szénh: 37.340 g cuk: 0.078 g; só: 1.988 g tzs: 1.152 g; kol: 30.000 mg fehé.: 9.940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Abonett szel. tönkölyös Sütőtök püré <p>E (J): 478.900 kJ; E (c): 227.483 kcal zsír: 0.490 g; szénh: 21.600 g cuk: 13.930 g; só: 0.090 g fehé.: 3.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Margarin liga Alma Növényi sajt- Zsemle {1!} <p>E (J): 1214.395 kJ; E (c): 288.049 kcal zsír: 8.939 g; szénh: 46.050 g cuk: 10.612 g; só: 1.189 g Ca: 45.000 mg; tzs: 5.274 g fehé.: 4.968 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5397.2650 kJ energia (kalória): 1287.1770 kcal zsír: 49.4030 g zsírsav: 20.6030 g szénhidrát: 166.0260 g cukor: 35.6420 g só: 6.8760 g kalcium: 13.6060 mg telített zsírsav: 6.6720 g fehérje (össz): 39.6210 g</p>	<p>energia (Joule): 4465.2150 kJ energia (kalória): 1130.8480 kcal zsír: 28.5860 g zsírsav: 10.2070 g szénhidrát: 156.6790 g cukor: 33.7750 g só: 7.2870 g kalcium: 315.1440 mg telített zsírsav: 3.2650 g fehérje (össz): 35.0840 g</p>	<p>energia (Joule): 5779.6010 kJ energia (kalória): 1375.7150 kcal zsír: 44.9960 g zsírsav: 9.0570 g szénhidrát: 209.6730 g cukor: 76.6640 g só: 4.7170 g kalcium: 37.8150 mg telített zsírsav: 6.2900 g koleszterin: 60.0000 mg fehérje (össz): 21.4010 g</p>	<p>energia (Joule): 4902.2530 kJ energia (kalória): 1282.7230 kcal zsír: 39.8880 g zsírsav: 21.5460 g szénhidrát: 158.0910 g cukor: 74.4340 g só: 7.8660 g kalcium: 23.7610 mg telített zsírsav: 1.7270 g fehérje (össz): 18.3050 g</p>	<p>energia (Joule): 6014.0230 kJ energia (kalória): 1430.8530 kcal zsír: 54.6900 g zsírsav: 15.2080 g szénhidrát: 190.0840 g cukor: 42.8590 g só: 5.9550 g kalcium: 57.9390 mg telített zsírsav: 6.6400 g koleszterin: 30.0000 mg fehérje (össz): 24.7370 g</p>

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1 (G)	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (E)	Rákkfélek és azokból készült termékek	3 (T)	Tojás és abból készült termékek	4 (H)	Halak és azokból készült termékek
5 (F)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (S)	Szójabab és abból készült termékek	7 (I)	Tej és abból készült termékek (béltréve a laktózt is)	8 (D)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (Z)	Zeller és abból készült termékek	10 (M)	Mustár és abból készült termékek	11 (S)	Szezám és abból készült termékek	12 (A)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 (C)	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14 (P)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált. Isk. Konyha

Menü: **Tej-Tojás-Szója-Borsó**

14. hét (2022-04-04 - 2022-04-10)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2022.04.04.	Kedd 2022.04.05.	Szerda 2022.04.06.	Csütörtök 2022.04.07.	Péntek 2022.04.08.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tejes kávé zab tejből Allergén mentes felvágott Margarin liga Zsemle {1!} <p>E (J): 1590.535 kJ; E (c): 377.889 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"> Citromos tea Halkrém {4!, 10!, 12!} Szabacsi kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 1269.103 kJ; E (c): 303.369 kcal zsír: 9.254 g; zs.s: 2.029 g szénh: 45.621 g; cuk: 9.609 g só: 1.150 g; Ca: 0.054 mg tzs: 2.380 g; fehé.: 5.105 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó zab italból Allergén mentes szalámi Margarin liga Zsemle {1!} <p>E (J): 2059.408 kJ; E (c): 489.877 kcal zsír: 15.853 g; szénh: 73.793 g cuk: 36.270 g; só: 1.754 g Ca: 0.180 mg; tzs: 1.322 g kol: 30.000 mg; fehé.: 10.401 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Izesített limonádé mandarin Allergén mentes sonka Margarin liga Szabacsi kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 1311.488 kJ; E (c): 313.213 kcal zsír: 6.503 g; szénh: 53.646 g cuk: 15.868 g; só: 1.666 g tzs: 1.518 g; fehé.: 8.210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rizs ital Allergén mentes szalámi Margarin liga Zsemle {1!} <p>E (J): 1619.195 kJ; E (c): 384.734 kcal zsír: 14.709 g; szénh: 51.285 g cuk: 8.925 g; só: 1.697 g tzs: 1.322 g; kol: 30.000 mg fehé.: 9.951 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertés ragu leves {1!} Diós metélt tojás m. {1!, 8!} Alma <p>E (J): 2649.030 kJ; E (c): 632.709 kcal zsír: 26.930 g; zs.s: 20.480 g szénh: 71.141 g; cuk: 17.385 g só: 4.122 g; Ca: 10.163 mg tzs: 0.030 g; fehé.: 24.282 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lebbencsleves tej m. {1!} Sertés sült {9!, 10!} Zöldbabfőzelék tej m. {1!, 9!} Kompót barack Barna kenyér {1!} <p>E (J): 2340.652 kJ; E (c): 558.944 kcal zsír: 16.909 g; zs.s: 8.178 g szénh: 72.693 g; cuk: 2.293 g só: 5.999 g; Ca: 120.090 mg tzs: 0.466 g; fehé.: 25.513 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vegyesgyümölcs leves tej m. {1!} Csirkemájrizottó Csemege uborka {10!} Alma <p>E (J): 2408.893 kJ; E (c): 572.805 kcal zsír: 16.653 g; zs.s: 9.057 g szénh: 98.015 g; cuk: 39.791 g só: 0.975 g; Ca: 37.635 mg tzs: 3.816 g; fehé.: 1.660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tavaszi zöldségleves tojás m. {9!, 12!} Vadas sertésragu tej mentes {1!, 10!} Tészta köret {1!} Kompót barack <p>E (J): 2492.065 kJ; E (c): 594.373 kcal zsír: 32.745 g; zs.s: 21.546 g szénh: 48.570 g; cuk: 10.181 g só: 6.112 g; Ca: 23.761 mg tzs: 0.209 g; fehé.: 6.955 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsó leves {1!, 9!} Lecsós sertés szelet {1!, 9!} Bulgur tej m. Alma <p>E (J): 3180.433 kJ; E (c): 758.070 kcal zsír: 31.042 g; zs.s: 15.208 g szénh: 92.749 g; cuk: 23.322 g só: 3.069 g; Ca: 12.939 mg tzs: 0.044 g; fehé.: 9.818 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Allergén mentes felvágott Margarin liga Szabacsi kenyér {1!} Üborka <p>E (J): 1157.700 kJ; E (c): 276.579 kcal zsír: 10.718 g; szénh: 36.021 g cuk: 0.538 g; só: 1.474 g Ca: 3.375 mg; tzs: 3.250 g fehé.: 7.460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puffasztott rizs szelet- {11!} Gyümölcs zselé <p>E (J): 614.210 kJ; E (c): 210.774 kcal zsír: 0.763 g; szénh: 32.940 g cuk: 18.068 g; só: 0.150 g tzs: 0.139 g; fehé.: 1.766 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Margarin liga Allergén mentes szalámi Paprika Barna kenyér {1!} <p>E (J): 1308.900 kJ; E (c): 312.625 kcal zsír: 12.752 g; szénh: 37.340 g cuk: 0.078 g; só: 1.988 g tzs: 1.152 g; kol: 30.000 mg fehé.: 9.940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Abonett szel. tönkölyös Sütőtök püré <p>E (J): 478.900 kJ; E (c): 227.483 kcal zsír: 0.490 g; szénh: 21.600 g cuk: 13.930 g; só: 0.090 g fehé.: 3.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Margarin liga Alma Növényi sajt- Zsemle {1!} <p>E (J): 1214.395 kJ; E (c): 288.049 kcal zsír: 8.939 g; szénh: 46.050 g cuk: 10.612 g; só: 1.189 g Ca: 45.000 mg; tzs: 5.274 g fehé.: 4.968 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5397.2650 kJ energia (kalória): 1287.1770 kcal zsír: 49.4030 g zsírsav: 20.6030 g szénhidrát: 166.0260 g cukor: 35.6420 g só: 6.8760 g kalcium: 13.6060 mg telített zsírsav: 6.6720 g fehérje (össz): 39.6210 g</p>	<p>energia (Joule): 4223.9650 kJ energia (kalória): 1073.0870 kcal zsír: 26.9260 g zsírsav: 10.2070 g szénhidrát: 151.2540 g cukor: 29.9700 g só: 7.2990 g kalcium: 120.1440 mg telített zsírsav: 2.9850 g fehérje (össz): 32.3840 g</p>	<p>energia (Joule): 5777.2010 kJ energia (kalória): 1375.3070 kcal zsír: 45.2580 g zsírsav: 9.0570 g szénhidrát: 209.1480 g cukor: 76.1390 g só: 4.7170 g kalcium: 37.8150 mg telített zsírsav: 6.2900 g koleszterin: 60.0000 mg fehérje (össz): 22.0010 g</p>	<p>energia (Joule): 4282.4530 kJ energia (kalória): 1135.0690 kcal zsír: 39.7380 g zsírsav: 21.5460 g szénhidrát: 123.8160 g cukor: 39.9790 g só: 7.8680 g kalcium: 23.7610 mg telített zsírsav: 1.7270 g fehérje (össz): 18.3650 g</p>	<p>energia (Joule): 6014.0230 kJ energia (kalória): 1430.8530 kcal zsír: 54.6900 g zsírsav: 15.2080 g szénhidrát: 190.0840 g cukor: 42.8590 g só: 5.9550 g kalcium: 97.9390 mg telített zsírsav: 6.6400 g koleszterin: 30.0000 mg fehérje (össz): 24.7370 g</p>

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1 (G)	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (E)	Rákkfélek és azokból készült termékek	3 (O)	Tojás és abból készült termékek	4 (P)	Halak és azokból készült termékek
5 (S)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (M)	Szójabab és abból készült termékek	7 (F)	Tej és abból készült termékek (béltréve a laktózt is)	8 (W)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (Z)	Zeller és abból készült termékek	10 (A)	Mustár és abból készült termékek	11 (S)	Szezám 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-tojás-szója mentes**

14. hét (2022-04-04 - 2022-04-10)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2022.04.04.	Kedd 2022.04.05.	Szerda 2022.04.06.	Csütörtök 2022.04.07.	Péntek 2022.04.08.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tejes kávé zab tejből Allergén mentes felvágott Margarin liga Zsemle {1!} <p>E (J): 1397.332 kJ; E (c): 331.744 kcal zsír: 9.526 g; zs.s: 0.099 g szénh: 53.209 g; cuk: 14.195 g só: 1.142 g; Ca: 0.054 mg tzs: 2.760 g; fehé.: 7.176 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Citromos tea Halkrém {4!, 10!, 12!} Szabacsi kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 1178.602 kJ; E (c): 281.702 kcal zsír: 7.919 g; zs.s: 1.623 g szénh: 43.737 g; cuk: 7.757 g só: 1.116 g; Ca: 0.043 mg tzs: 1.960 g; fehé.: 5.096 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó zab italból Allergén mentes szalámi Margarin liga Zsemle {1!} <p>E (J): 1861.790 kJ; E (c): 442.677 kcal zsír: 14.649 g; szénh: 65.164 g cuk: 29.036 g; só: 1.691 g Ca: 0.144 mg; tzs: 1.104 g kol: 30.000 mg; fehé.: 10.198 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Izesített limonádé mandarin Allergén mentes sonka Margarin liga Szabacsi kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 1212.510 kJ; E (c): 289.578 kcal zsír: 5.718 g; szénh: 50.156 g cuk: 12.764 g; só: 1.528 g tzs: 1.270 g; fehé.: 7.580 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rizs ital Allergén mentes szalámi Margarin liga Zsemle {1!} <p>E (J): 1509.620 kJ; E (c): 358.563 kcal zsír: 13.734 g; szénh: 47.158 g cuk: 7.160 g; só: 1.646 g tzs: 1.104 g; kol: 30.000 mg fehé.: 9.838 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertés ragu leves {1!} Diós metélt tojás m. {1!, 8!} Alma <p>E (J): 2120.904 kJ; E (c): 506.569 kcal zsír: 21.544 g; zs.s: 16.383 g szénh: 56.995 g; cuk: 13.908 g só: 3.297 g; Ca: 8.130 mg tzs: 0.024 g; fehé.: 19.437 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lebbencsleves tej m. {1!} Sertés sült {9!, 10!} Zöldbabfőzelék tej m. {1!, 9!} Narancs Barna kenyér {1!} <p>E (J): 2226.299 kJ; E (c): 531.587 kcal zsír: 13.887 g; zs.s: 6.550 g szénh: 75.480 g; cuk: 10.573 g só: 5.002 g; Ca: 157.032 mg tzs: 0.423 g; fehé.: 21.487 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vegyesgyümölcs leves tej m. {1!} Csirkemájrizottó Csemege uborka {10!} Mandarin <p>E (J): 2004.474 kJ; E (c): 476.533 kcal zsír: 15.108 g; zs.s: 9.054 g szénh: 78.831 g; cuk: 32.253 g só: 0.779 g; Ca: 30.108 mg tzs: 3.052 g; fehé.: 0.848 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tavaszi zöldségleves tojás m. {9!, 12!} Vadas sertésragu tej mentes {1!, 10!} Tészta köret {1!} Banán <p>E (J): 2644.069 kJ; E (c): 630.543 kcal zsír: 30.321 g; zs.s: 20.866 g szénh: 66.292 g; cuk: 35.943 g só: 4.889 g; Ca: 19.008 mg tzs: 0.167 g; fehé.: 5.626 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsó leves {1!, 9!} Lecsós sertés szelet {1!, 9!} Bulgur tej m. Alma <p>E (J): 2645.916 kJ; E (c): 630.640 kcal zsír: 26.819 g; zs.s: 13.976 g szénh: 75.916 g; cuk: 20.655 g só: 2.454 g; Ca: 10.362 mg tzs: 0.035 g; fehé.: 7.854 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Allergén mentes felvágott Margarin liga Szabacsi kenyér {1!} Üborka <p>E (J): 1083.660 kJ; E (c): 258.881 kcal zsír: 9.078 g; szénh: 35.816 g cuk: 0.500 g; só: 1.375 g Ca: 2.700 mg; tzs: 2.656 g fehé.: 6.920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Puffasztott rizs szelet- {11!} Gyümölcs zselé <p>E (J): 614.210 kJ; E (c): 210.774 kcal zsír: 0.763 g; szénh: 32.940 g cuk: 18.068 g; só: 0.150 g tzs: 0.139 g; fehé.: 1.766 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Margarin liga Allergén mentes szalámi Paprika Barna kenyér {1!} <p>E (J): 1286.700 kJ; E (c): 307.323 kcal zsír: 12.152 g; szénh: 37.338 g cuk: 0.076 g; só: 1.963 g tzs: 0.972 g; kol: 30.000 mg fehé.: 9.940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Abonett szel. tönkölyös Sütötök püré <p>E (J): 478.900 kJ; E (c): 227.483 kcal zsír: 0.490 g; szénh: 21.600 g cuk: 13.930 g; só: 0.090 g fehé.: 3.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Margarin liga Alma Növényi sajt- Zsemle {1!} <p>E (J): 1096.420 kJ; E (c): 259.872 kcal zsír: 7.274 g; szénh: 42.958 g cuk: 8.510 g; só: 1.069 g Ca: 36.000 mg; tzs: 4.266 g fehé.: 4.848 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4601.8960 kJ energia (kalória): 1097.1940 kcal zsír: 40.1480 g zsírsav: 16.4820 g szénhidrát: 146.0200 g cukor: 28.6030 g só: 5.8140 g kalcium: 10.8840 mg telített zsírsav: 5.4400 g fehérje (össz): 33.5330 g</p>	<p>energia (Joule): 4019.1110 kJ energia (kalória): 1024.0630 kcal zsír: 22.5690 g zsírsav: 8.1730 g szénhidrát: 152.1570 g cukor: 36.3980 g só: 6.2680 g kalcium: 157.0750 mg telített zsírsav: 2.5220 g fehérje (össz): 28.3490 g</p>	<p>energia (Joule): 5152.9640 kJ energia (kalória): 1226.5330 kcal zsír: 41.9090 g zsírsav: 9.0540 g szénhidrát: 181.3330 g cukor: 61.3650 g só: 4.4330 g kalcium: 30.2520 mg telített zsírsav: 5.1280 g koleszterin: 60.0000 mg fehérje (össz): 20.9860 g</p>	<p>energia (Joule): 4335.4790 kJ energia (kalória): 1147.6040 kcal zsír: 36.5290 g zsírsav: 20.8660 g szénhidrát: 138.0480 g cukor: 62.6370 g só: 6.5070 g kalcium: 19.0080 mg telített zsírsav: 1.4370 g fehérje (össz): 16.4060 g</p>	<p>energia (Joule): 5251.9560 kJ energia (kalória): 1249.0750 kcal zsír: 47.8270 g zsírsav: 13.9760 g szénhidrát: 166.0320 g cukor: 36.3250 g só: 5.1690 g kalcium: 46.3620 mg telített zsírsav: 5.4050 g koleszterin: 30.0000 mg fehérje (össz): 22.5400 g</p>

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

1 (G)	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (E)	Rákkfélek és azokból készült termékek	3 (T)	Tojás és abból készült termékek	4 (H)	Halak és azokból készült termékek
5 (F)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (S)	Szójabab és abból készült termékek	7 (L)	Tej és abból készült termékek (bélterve a laktózt is)	8 (D)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (Z)	Zeller és abból készült termékek	10 (M)	Mustár és abból készült termékek	11 (S)	Szezám és abból készült termékek	12 (A)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 (C)	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14 (U)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				