



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált.Isk. Konyha

Menü: **Tej mentes**

37. hét (2022-09-12 - 2022-09-18)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

| Étkezés | Hétfő 2022.09.12. | Kedd 2022.09.13. | Szerda 2022.09.14. | Csütörtök 2022.09.15. | Péntek 2022.09.16. |
|-----------------------------------|--|---|--|--|---|
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"> · Margarin liga · Tejes kávé zab tejből · Zsemle {1!} <p>E (J): 1342.360 kJ; E (c): 320.617 kcal zsír: 6.580 g; zs.s: 0.123 g szénh: 58.234 g; cuk: 17.539 g só: 0.909 g; Ca: 0.068 mg tzs: 1.322 g; fehé.: 5.179 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Citromos tea · Margarinos-mézes kenyér tej m. · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 1183.782 kJ; E (c): 282.742 kcal zsír: 7.022 g; szénh: 48.684 g cuk: 14.034 g; só: 1.003 g Ca: 3.045 mg; tzs: 2.380 g fehé.: 4.796 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Zab ital · Allergén mentes sonka · Margarin liga · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 675.450 kJ; E (c): 161.329 kcal zsír: 7.096 g; szénh: 18.883 g cuk: 6.381 g; só: 1.014 g tzs: 1.466 g; fehé.: 4.393 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Citromos mézes tea · Sonkakrém tej m. · Barna kenyér {1!} · Uborka <p>E (J): 1181.282 kJ; E (c): 281.988 kcal zsír: 5.282 g; szénh: 49.471 g cuk: 12.336 g; só: 1.477 g Ca: 9.375 mg; tzs: 2.352 g fehé.: 7.995 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Kakaó zab italból · Allergén mentes felvágott · Margarin liga · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 2023.763 kJ; E (c): 483.368 kcal zsír: 13.714 g; szénh: 78.771 g cuk: 36.696 g; só: 1.662 g Ca: 0.180 mg; tzs: 3.438 g fehé.: 8.473 g</p> |
| Ebéd | <ul style="list-style-type: none"> · Tarhonyaleves {1!, 9!} · Kínai édes savanyú csirke · Bulgur tej m. · Szőlő <p>E (J): 3118.243 kJ; E (c): 744.780 kcal zsír: 24.090 g; zs.s: 15.232 g szénh: 106.149 g; cuk: 27.786 g só: 2.028 g; Ca: 9.038 mg tzs: 0.002 g; kol: 45.000 mg fehé.: 26.134 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Rántott leves tej m. {1!, 9!} · Sertés sült {9!, 10!} · Kelkáposzta főzelék {1!, 9!} · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 2477.803 kJ; E (c): 590.963 kcal zsír: 24.156 g; zs.s: 14.798 g szénh: 64.293 g; cuk: 6.632 g só: 4.298 g; Ca: 75.496 mg tzs: 0.389 g; fehé.: 18.614 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves tej m. · Paradicsomos húsgombóc · Főtt burgonya · Szabacsi kenyér {1!} · Körte <p>E (J): 3132.660 kJ; E (c): 748.224 kcal zsír: 21.458 g; zs.s: 12.587 g szénh: 109.973 g; cuk: 35.561 g só: 2.825 g; Ca: 27.015 mg tzs: 0.326 g; fehé.: 21.919 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Gulyásleves tej m. {9!} · Szabacsi kenyér {1!} · Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!} <p>E (J): 2353.315 kJ; E (c): 562.080 kcal zsír: 12.768 g; zs.s: 3.457 g szénh: 89.321 g; cuk: 23.697 g só: 3.267 g; Ca: 12.661 mg tzs: 0.469 g; fehé.: 17.489 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Zellerkrémleves tej m. {1!, 9!} · Sült csirkecomb · Párolt zöldségköret Royal 1/2 · Bulgur 1/2 · Nektarin <p>E (J): 2258.533 kJ; E (c): 538.217 kcal zsír: 26.864 g; zs.s: 19.805 g szénh: 54.936 g; cuk: 21.518 g só: 7.655 g; tzs: 0.189 g fehé.: 1.682 g</p> |
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"> · Allergén mentes sonka · Margarin liga · Paradicsom · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 1032.675 kJ; E (c): 246.650 kcal zsír: 6.503 g; szénh: 37.333 g cuk: 0.493 g; só: 1.666 g tzs: 1.518 g; fehé.: 8.210 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Margarin liga · Növényi sajt- · Zsemle {1!} <p>E (J): 996.295 kJ; E (c): 237.961 kcal zsír: 8.339 g; szénh: 35.550 g cuk: 0.112 g; só: 1.189 g Ca: 45.000 mg; tzs: 5.274 g fehé.: 4.368 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Allergén mentes felvágott · Margarin liga · Paprika · Zsemle {1!} <p>E (J): 1008.895 kJ; E (c): 240.971 kcal zsír: 8.789 g; szénh: 32.130 g cuk: 0.292 g; só: 1.087 g tzs: 3.204 g; fehé.: 7.368 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Szója desszert vanília {6!} <p>E (J): 360.000 kJ; E (c): 85.000 kcal zsír: 1.800 g; szénh: 13.700 g cuk: 10.900 g; só: 0.140 g Ca: 120.000 mg; tzs: 0.300 g fehé.: 3.200 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Margarin liga · Allergén mentes felvágott · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 1079.400 kJ; E (c): 257.810 kcal zsír: 8.895 g; szénh: 35.773 g cuk: 0.426 g; só: 1.508 g tzs: 2.575 g; fehé.: 7.235 g</p> |
| Élettani értékek összesítő | <p>energia (Joule): 5493.2780 kJ energia (kalória): 1312.0470 kcal zsír: 37.1730 g zsírsav: 15.3550 g szénhidrát: 201.7160 g cukor: 45.8180 g só: 4.6030 g kalcium: 9.1060 mg telített zsírsav: 2.8420 g koleszterin: 45.0000 mg fehérje (össz): 39.5230 g</p> | <p>energia (Joule): 4657.8800 kJ energia (kalória): 1111.6660 kcal zsír: 39.5170 g zsírsav: 14.7980 g szénhidrát: 148.5270 g cukor: 20.7780 g só: 6.4900 g kalcium: 123.5410 mg telített zsírsav: 8.0430 g fehérje (össz): 27.7780 g tejcalcium: 45.0000 mg</p> | <p>energia (Joule): 4817.0050 kJ energia (kalória): 1150.5240 kcal zsír: 37.3430 g zsírsav: 12.5870 g szénhidrát: 160.9860 g cukor: 42.2340 g só: 4.9260 g kalcium: 27.0150 mg telített zsírsav: 4.9960 g fehérje (össz): 33.6800 g</p> | <p>energia (Joule): 3894.5970 kJ energia (kalória): 929.0680 kcal zsír: 19.8500 g zsírsav: 3.4570 g szénhidrát: 152.4920 g cukor: 46.9330 g só: 4.8840 g kalcium: 142.0360 mg telített zsírsav: 3.1210 g fehérje (össz): 28.6840 g</p> | <p>energia (Joule): 5361.6960 kJ energia (kalória): 1279.3950 kcal zsír: 49.4730 g zsírsav: 19.8050 g szénhidrát: 169.4800 g cukor: 58.6400 g só: 10.8250 g kalcium: 0.1800 mg telített zsírsav: 6.2020 g fehérje (össz): 17.3900 g</p> |

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójelle!)

| | | | | | | | |
|--------|---|--------|---|--------|---|--------|--|
| 1 (G) | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 (S) | Rákkélek 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 (A) | Tej és abból készült termékek (bélterve 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 (B) | Szezám és abból készült termékek | 12 (K) | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 (L) | 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-Borsó**

37. hét (2022-09-12 - 2022-09-18)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

| Étkezés | Hétfő 2022.09.12. | Kedd 2022.09.13. | Szerda 2022.09.14. | Csütörtök 2022.09.15. | Péntek 2022.09.16. |
|----------------|--|---|--|--|---|
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"> · Margarin liga · Tejes kávé zab tejből · Zsemle {1!} <p>E (J): 1342.360 kJ; E (c): 320.617 kcal zsír: 6.580 g; zs.s: 0.123 g szénh: 58.234 g; cuk: 17.539 g só: 0.909 g; Ca: 0.068 mg tzs: 1.322 g; fehé.: 5.179 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Citromos tea · Margarinos-mézes kenyér tej m. · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 1183.782 kJ; E (c): 282.742 kcal zsír: 7.022 g; szénh: 48.684 g cuk: 14.034 g; só: 1.003 g Ca: 3.045 mg; tzs: 2.380 g fehé.: 4.796 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Zab ital · Allergén mentes sonka · Margarin liga · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 675.450 kJ; E (c): 161.329 kcal zsír: 7.096 g; szénh: 18.883 g cuk: 6.381 g; só: 1.014 g tzs: 1.466 g; fehé.: 4.393 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Citromos mézes tea · Sonkakrém tej m. · Barna kenyér {1!} · Uborka <p>E (J): 1181.282 kJ; E (c): 281.988 kcal zsír: 5.282 g; szénh: 49.471 g cuk: 12.336 g; só: 1.477 g Ca: 9.375 mg; tzs: 2.352 g fehé.: 7.995 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Kakaó zab italból · Allergén mentes felvágott · Margarin liga · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 2023.763 kJ; E (c): 483.368 kcal zsír: 13.714 g; szénh: 78.771 g cuk: 36.696 g; só: 1.662 g Ca: 0.180 mg; tzs: 3.438 g fehé.: 8.473 g</p> |
| Ebéd | <ul style="list-style-type: none"> · Tarhonyaleves {1!, 9!} · Kínai édes savanyú csirke · Bulgur tej m. · Szőlő <p>E (J): 3118.243 kJ; E (c): 744.780 kcal zsír: 24.090 g; zs.s: 15.232 g szénh: 106.149 g; cuk: 27.786 g só: 2.028 g; Ca: 9.038 mg tzs: 0.002 g; kol: 45.000 mg fehé.: 26.134 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Rántott leves tej m. {1!, 9!} · Sertés sült {9!, 10!} · Kelkáposzta főzelék {1!, 9!} · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 2477.803 kJ; E (c): 590.963 kcal zsír: 24.156 g; zs.s: 14.798 g szénh: 64.293 g; cuk: 6.632 g só: 4.298 g; Ca: 75.496 mg tzs: 0.389 g; fehé.: 18.614 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves tej m. · Paradicsomos húsgombóc · Főtt burgonya · Szabacsi kenyér {1!} · Körte <p>E (J): 3132.660 kJ; E (c): 748.224 kcal zsír: 21.458 g; zs.s: 12.587 g szénh: 109.973 g; cuk: 35.561 g só: 2.825 g; Ca: 27.015 mg tzs: 0.326 g; fehé.: 21.919 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Gulyásleves tej m. {9!} · Szabacsi kenyér {1!} · Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!} <p>E (J): 2353.315 kJ; E (c): 562.080 kcal zsír: 12.768 g; zs.s: 3.457 g szénh: 89.321 g; cuk: 23.697 g só: 3.267 g; Ca: 12.661 mg tzs: 0.469 g; fehé.: 17.489 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Zellerkrémleves tej m. {1!, 9!} · Sült csirkecomb · Párolt zöldségköret Royal 1/2 · Bulgur 1/2 · Nektarin <p>E (J): 2258.533 kJ; E (c): 538.217 kcal zsír: 26.864 g; zs.s: 19.805 g szénh: 54.936 g; cuk: 21.518 g só: 7.655 g; tzs: 0.189 g fehé.: 1.682 g</p> |
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"> · Allergén mentes sonka · Margarin liga · Paradicsom · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 1032.675 kJ; E (c): 246.650 kcal zsír: 6.503 g; szénh: 37.333 g cuk: 0.493 g; só: 1.666 g tzs: 1.518 g; fehé.: 8.210 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Margarin liga · Növényi sajt- · Zsemle {1!} <p>E (J): 996.295 kJ; E (c): 237.961 kcal zsír: 8.339 g; szénh: 35.550 g cuk: 0.112 g; só: 1.189 g Ca: 45.000 mg; tzs: 5.274 g fehé.: 4.368 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Allergén mentes felvágott · Margarin liga · Paprika · Zsemle {1!} <p>E (J): 1008.895 kJ; E (c): 240.971 kcal zsír: 8.789 g; szénh: 32.130 g cuk: 0.292 g; só: 1.087 g tzs: 3.204 g; fehé.: 7.368 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Lekvár barack · Zsemle {1!} <p>E (J): 951.445 kJ; E (c): 227.249 kcal zsír: 0.614 g; szénh: 49.582 g cuk: 13.244 g; só: 0.593 g tzs: 0.250 g; fehé.: 4.368 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Margarin liga · Allergén mentes felvágott · Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 1079.400 kJ; E (c): 257.810 kcal zsír: 8.895 g; szénh: 35.773 g cuk: 0.426 g; só: 1.508 g tzs: 2.575 g; fehé.: 7.235 g</p> |

| Életrai értékek összesítő | Dietetikus | Szakács | Élelmezésvezető |
|---|--|---|--|
| energia (Joule): 5493.2780 kJ energia (kalória): 1312.0470 kcal zsír: 37.1730 g zsírsav: 15.3550 g szénhidrát: 201.7160 g cukor: 45.8180 g só: 4.6030 g kalcium: 9.1060 mg telített zsírsav: 2.8420 g koleszterin: 45.0000 mg fehérje (össz): 39.5230 g | energia (Joule): 4657.8800 kJ energia (kalória): 1111.6660 kcal zsír: 39.5170 g zsírsav: 14.7980 g szénhidrát: 148.5270 g cukor: 20.7780 g só: 6.4900 g kalcium: 123.5410 mg telített zsírsav: 8.0430 g fehérje (össz): 27.7780 g tejcalcium: 45.0000 mg | energia (Joule): 4817.0050 kJ energia (kalória): 1150.5240 kcal zsír: 37.3430 g zsírsav: 12.5870 g szénhidrát: 160.9860 g cukor: 42.2340 g só: 4.9260 g kalcium: 27.0150 mg telített zsírsav: 4.9960 g fehérje (össz): 33.6800 g | energia (Joule): 4486.0420 kJ energia (kalória): 1071.3170 kcal zsír: 18.6640 g zsírsav: 3.4570 g szénhidrát: 188.3740 g cukor: 49.2770 g só: 5.3370 g kalcium: 22.0360 mg telített zsírsav: 3.0710 g fehérje (össz): 29.8520 g |

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójelle!)

| | | | | | | | |
|--------|---|--------|---|--------|---|--------|--|
| 1 (G) | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 (S) | Rákkéfék 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 (A) | Tej és abból készült termékek (bélterve a laktózt is) | 8 (D) | Diófélek és azokból készült termékek |
| 9 (F) | Zeller és abból készült termékek | 10 (P) | Mustár és abból készült termékek | 11 (B) | Szezám és abból készült termékek | 12 (K) | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 (L) | Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 (U) | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |