



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált. Isk. Konyha

Menü: **Tojás mentes**

42. hét (2020-10-12 - 2020-10-18)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Margarin liga Karamellás tej Zsemle {1!} <p>E (J): 1246.000 kJ; E (c): 295.614 kcal n.feh: 4.368 g; zsír: 6.427 g szénh: 53.090 g; cuk: 16.040 g só: 0.904 g; Ca: 0.059 mg tzs: 1.322 g; fehé.: 4.931 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajas-mézes Szabacsi kenyér {1!} Citromos tea <p>E (J): 1061.378 kJ; E (c): 252.198 kcal n.feh: 3.645 g; zsír: 6.458 g szénh: 43.823 g; cuk: 17.836 g só: 0.758 g; Ca: 3.068 mg tzs: 2.310 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Marhamájkrém Kakaó Barna kenyér {1!} <p>E (J): 1609.988 kJ; E (c): 381.641 kcal á.feh: 0.450 g; n.feh: 4.620 g zsír: 3.579 g; szénh: 79.533 g cuk: 36.158 g; só: 1.238 g Ca: 0.180 mg; tzs: 0.468 g fehé.: 0.563 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Szabacsi kenyér {1!} Citromos mézes tea Margarin liga Sonka Debreceni Paradicsom <p>E (J): 1194.386 kJ; E (c): 284.003 kcal á.feh: 4.500 g; n.feh: 3.999 g zsír: 6.569 g; szénh: 46.687 g cuk: 18.900 g; só: 1.482 g Ca: 9.000 mg; tzs: 1.710 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Margarin liga Zab tej Lekvár Szabacsi kenyér {1!} <p>E (J): 1333.250 kJ; E (c): 317.150 kcal n.feh: 3.570 g; zsír: 7.703 g szénh: 56.008 g; cuk: 22.709 g só: 1.071 g; tzs: 1.298 g fehé.: 0.688 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Csirkeragu leves {12!} Mákos tészta {1!} Szőlő <p>E (J): 3396.342 kJ; E (c): 808.646 kcal á.feh: 16.999 g; n.feh: 8.682 g zsír: 35.889 g; zs.s: 29.011 g szénh: 93.438 g; cuk: 36.829 g só: 3.870 g; Ca: 368.003 mg tzs: 0.001 g; kol: 25.500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lebbencsleves- {1!} Natur sertés szelet {1!} Brokkoli főzelék {1!, 9!} Alma <p>E (J): 1728.433 kJ; E (c): 411.310 kcal á.feh: 13.568 g; n.feh: 7.880 g zsír: 15.209 g; zs.s: 6.844 g szénh: 44.093 g; cuk: 13.018 g só: 3.314 g; Ca: 146.700 mg tzs: 0.239 g; fehé.: 0.094 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Minestrone leves {9!} Natur csirke mell filé {1!} Petrezselymes burgonya Uborka saláta Banán <p>E (J): 2559.710 kJ; E (c): 609.169 kcal á.feh: 14.820 g; n.feh: 9.026 g zsír: 16.572 g; zs.s: 14.006 g szénh: 84.537 g; cuk: 38.377 g só: 1.645 g; Ca: 36.383 mg tzs: 0.021 g; kol: 39.600 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyaleves (magyaros) {1!, 9!} Sárgarépa-főzelék tej mentes- {1!} Natur csirke {10!} Alma <p>E (J): 2164.018 kJ; E (c): 514.733 kcal á.feh: 14.820 g; n.feh: 6.876 g zsír: 20.157 g; zs.s: 16.800 g szénh: 57.888 g; cuk: 27.150 g só: 3.235 g; Ca: 9.046 mg tzs: 0.114 g; kol: 39.600 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!} Majorannás sertés tokány {1!, 10!} Bulgur- Alma <p>E (J): 3135.762 kJ; E (c): 746.104 kcal á.feh: 25.009 g; n.feh: 2.083 g zsír: 30.058 g; zs.s: 20.825 g szénh: 94.837 g; cuk: 25.529 g só: 3.694 g; Ca: 12.878 mg tzs: 0.065 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Szabacsi kenyér {1!} Margarin liga Felvágott Pu.párizsi Paprika <p>E (J): 726.825 kJ; E (c): 172.650 kcal n.feh: 3.870 g; zsír: 4.890 g szénh: 27.158 g; cuk: 0.271 g só: 0.858 g; tzs: 1.110 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Felvágott Zala Margarin liga Barna kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 1113.600 kJ; E (c): 264.700 kcal á.feh: 3.900 g; n.feh: 4.920 g zsír: 8.120 g; szénh: 38.058 g cuk: 0.068 g; só: 1.833 g tzs: 2.800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Margarin liga Felvágott sága pu.párizsi Uborka Zsemle {1!} <p>E (J): 746.545 kJ; E (c): 176.860 kcal n.feh: 4.593 g; zsír: 3.637 g szénh: 30.983 g; cuk: 0.112 g só: 0.716 g; Ca: 3.375 mg tzs: 1.134 g; fehé.: 4.368 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejbedara kakaó szórattal {1!} <p>E (J): 926.868 kJ; E (c): 220.594 kcal á.feh: 2.475 g; zsír: 3.203 g szénh: 43.706 g; cuk: 20.299 g só: 0.559 g; Ca: 0.060 mg tzs: 0.188 g; fehé.: 0.563 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Telj.örl linzer Ivólé 0,2 alma-őszi <p>E (J): 199.000 kJ; E (c): 47.000 kcal zsír: 0.400 g; szénh: 12.300 g cuk: 11.700 g; só: 0.030 g fehé.: 0.400 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5369.1670 kJ energia (kalória): 1276.9100 kcal állati eredetű fehérje: 16.9990 g növényi eredetű fehérje: 16.9200 g zsír: 47.2060 g zsírsav: 29.0110 g szénhidrát: 173.6860 g cukor: 53.1400 g só: 5.6320 g kalcium: 368.0620 mg telített zsírsav: 2.4330 g koleszterin: 25.5000 mg fehérje (össz): 4.9310 g</p>	<p>energia (Joule): 3903.4110 kJ energia (kalória): 928.2080 kcal állati eredetű fehérje: 17.4680 g növényi eredetű fehérje: 16.4450 g zsír: 29.7870 g zsírsav: 6.8440 g szénhidrát: 125.9740 g cukor: 30.9220 g só: 5.9050 g kalcium: 149.7680 mg telített zsírsav: 5.3490 g fehérje (össz): 0.0940 g</p>	<p>energia (Joule): 4916.2430 kJ energia (kalória): 1167.6700 kcal állati eredetű fehérje: 15.2700 g növényi eredetű fehérje: 18.2390 g zsír: 23.7880 g zsírsav: 14.0060 g szénhidrát: 195.0530 g cukor: 74.6470 g só: 3.5990 g kalcium: 39.9380 mg telített zsírsav: 1.6230 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 4.9310 g</p>	<p>energia (Joule): 4285.2720 kJ energia (kalória): 1019.3300 kcal állati eredetű fehérje: 21.7950 g növényi eredetű fehérje: 10.8750 g zsír: 29.9290 g zsírsav: 16.8000 g szénhidrát: 148.2810 g cukor: 66.3490 g só: 5.2760 g kalcium: 18.1060 mg telített zsírsav: 2.0120 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 0.5630 g</p>	<p>energia (Joule): 4668.0120 kJ energia (kalória): 1110.2540 kcal állati eredetű fehérje: 25.0090 g növényi eredetű fehérje: 5.6530 g zsír: 38.1610 g zsírsav: 20.8250 g szénhidrát: 163.1450 g cukor: 59.9380 g só: 4.7950 g kalcium: 12.8780 mg telített zsírsav: 1.3630 g fehérje (össz): 1.0880 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				