



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált.Isk. Konyha

Menü: **Tej mentes**

22. hét (2023-05-29 - 2023-06-04)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2023.05.29.	Kedd 2023.05.30.	Szerda 2023.05.31.	Csütörtök 2023.06.01.	Péntek 2023.06.02.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none"> <li>Növényi sajt</li> <li>Margarin liga</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Sága tea málnás</li> </ul> <p>energia (Joule): 1127.4490 kJ; energia (kalória): 269.2870 kcal; zsír: 8.7890 g; szénhidrát: 41.9180 g; cukor: 7.6050 g; só: 1.0990 g; kalcium: 54.0450 mg; telített zsírsav: 5.8590 g; fehérje (össz): 4.5930 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tejes kávé zab tejből</li> <li>Lekvár barack</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1558.2850 kJ; energia (kalória): 372.1900 kcal; zsír: 3.5800 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 77.2160 g; cukor: 30.6710 g; só: 0.7860 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 0.4380 g; fehérje (össz): 5.1790 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sága tea málnás</li> <li>Allergén mentes felvágott</li> <li>Margarin liga</li> <li>Kenyér</li> <li>Tej.örl.Rozsos {1!}</li> <li>Paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 937.7790 kJ; energia (kalória): 224.2170 kcal; zsír: 6.8430 g; szénhidrát: 31.4970 g; cukor: 7.7000 g; só: 1.3010 g; kalcium: 0.0450 mg; telített zsírsav: 2.2800 g; fehérje (össz): 6.7330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zab ital</li> <li>Margarin liga</li> <li>Allergén mentes szalámi</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1772.5750 kJ; energia (kalória): 423.3720 kcal; zsír: 18.1380 g; szénhidrát: 50.7510 g; cukor: 7.7830 g; só: 2.1780 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 1.4050 g; koleszterin: 30.0000 mg; fehérje (össz): 10.6800 g</p>
Ebéd		<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves tej m.</li> <li>Natur halfilé tej-tojás m. {1!, 4!}</li> <li>Párolt rizs tej m.</li> <li>Csemege uborka {10!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1793.0820 kJ; energia (kalória): 428.2700 kcal; zsír: 13.5490 g; zsírsav: 6.8840 g; szénhidrát: 54.2360 g; cukor: 4.4940 g; só: 1.1120 g; telített zsírsav: 0.2180 g; fehérje (össz): 19.3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyaleves tej m. {1!}</li> <li>Sült virsli</li> <li>Brokkoli főzelék tej m. {1!, 9!}</li> <li>Alma</li> </ul> <p>energia (Joule): 1815.1460 kJ; energia (kalória): 433.5350 kcal; zsír: 20.8100 g; zsírsav: 4.3840 g; szénhidrát: 44.3820 g; cukor: 12.9810 g; só: 3.5190 g; kalcium: 137.6630 mg; telített zsírsav: 3.6480 g; fehérje (össz): 14.1940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gulyásleves tej m. {9!}</li> <li>Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}</li> <li>Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2009.8000 kJ; energia (kalória): 480.0330 kcal; zsír: 11.6800 g; zsírsav: 3.4540 g; szénhidrát: 74.0620 g; cukor: 23.2880 g; só: 1.7410 g; kalcium: 10.1480 mg; telített zsírsav: 0.3490 g; fehérje (össz): 15.3700 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erőleves tej-tojás mentes(Zöldséggel) {9!}</li> <li>Székelykáposzta tej m. {1!, 9!, 12!}</li> <li>Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}</li> <li>Narancs</li> </ul> <p>energia (Joule): 2102.0180 kJ; energia (kalória): 502.0590 kcal; zsír: 18.0400 g; zsírsav: 3.4460 g; szénhidrát: 59.0490 g; cukor: 24.9600 g; só: 2.2190 g; kalcium: 185.3130 mg; telített zsírsav: 0.3790 g; fehérje (össz): 20.9990 g</p>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonka Zipser</li> <li>Margarin liga</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 1011.0000 kJ; energia (kalória): 241.5470 kcal; zsír: 5.9480 g; szénhidrát: 35.9310 g; cukor: 0.3580 g; só: 1.6660 g; telített zsírsav: 1.2610 g; fehérje (össz): 9.2450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Almapüré</li> <li>Abonett szelet {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 400.4000 kJ; energia (kalória): 95.2510 kcal; zsír: 0.4700 g; szénhidrát: 19.2000 g; cukor: 12.2200 g; só: 0.0930 g; fehérje (össz): 1.7000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allergén mentes felvágott</li> <li>Margarin liga</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1075.5750 kJ; energia (kalória): 257.1280 kcal; zsír: 8.6700 g; szénhidrát: 35.7280 g; cukor: 0.4260 g; só: 1.5980 g; telített zsírsav: 2.3500 g; fehérje (össz): 7.4600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puffasztott Búza</li> <li>Barack kompót</li> </ul> <p>energia (Joule): 355.6000 kJ; energia (kalória): 84.7120 kcal; zsír: 0.1120 g; szénhidrát: 17.7180 g; cukor: 11.1250 g; só: 0.0950 g; telített zsírsav: 0.0210 g; fehérje (össz): 1.9600 g</p>
Élettani értékek összesítve		<p>energia (Joule): 3931.5310 kJ energia (kalória): 939.1040 kcal zsír: 28.2860 g zsírsav: 6.8840 g szénhidrát: 132.0850 g cukor: 12.4570 g só: 3.8770 g kalcium: 54.0450 mg telített zsírsav: 7.3580 g fehérje (össz): 33.1590 g</p>	<p>energia (Joule): 3773.8310 kJ energia (kalória): 900.9760 kcal zsír: 24.8600 g zsírsav: 4.5070 g szénhidrát: 140.7980 g cukor: 55.8720 g só: 4.3980 g kalcium: 137.7310 mg telített zsírsav: 4.0860 g fehérje (össz): 21.0730 g</p>	<p>energia (Joule): 4023.1540 kJ energia (kalória): 961.3780 kcal zsír: 27.1930 g zsírsav: 3.4540 g szénhidrát: 141.2870 g cukor: 31.4140 g só: 4.6400 g kalcium: 10.1930 mg telített zsírsav: 4.9790 g fehérje (össz): 29.5630 g</p>	<p>energia (Joule): 4230.1930 kJ energia (kalória): 1010.1430 kcal zsír: 36.2900 g zsírsav: 3.4460 g szénhidrát: 127.5180 g cukor: 43.8680 g só: 4.4920 g kalcium: 188.6880 mg telített zsírsav: 1.8050 g koleszterin: 30.0000 mg fehérje (össz): 33.6390 g</p>

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 (H)	Halak és azokból készült termékek
5 (F)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (M)	Szójabab és abból készült termékek	7 (T)	Tej és abból készült termékek (beltérve a laktózt is)	8 (D)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (Z)	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

Étkezés	<b>Hétfő</b> 2023.05.29.	<b>Kedd</b> 2023.05.30.	<b>Szerda</b> 2023.05.31.	<b>Csütörtök</b> 2023.06.01.	<b>Péntek</b> 2023.06.02.
---------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Ádám Jenő Ált.Isk. Konyha

Menü: **Tej-Tojás-Szója-Borsó**

22. hét (2023-05-29 - 2023-06-04)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A Konyha az étlap változtatás jogát fentartja!

Étkezés	Hétfő 2023.05.29.	Kedd 2023.05.30.	Szerda 2023.05.31.	Csütörtök 2023.06.01.	Péntek 2023.06.02.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none"> <li>Növényi sajt</li> <li>Margarin liga</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Sága tea málnás</li> </ul> <p>energia (Joule): 1127.4490 kJ; energia (kalória): 269.2870 kcal; zsír: 8.7890 g; szénhidrát: 41.9180 g; cukor: 7.6050 g; só: 1.0990 g; kalcium: 54.0450 mg; telített zsírsav: 5.8590 g; fehérje (össz): 4.5930 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tejes kávé zab tejből</li> <li>Lekvár barack</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1558.2850 kJ; energia (kalória): 372.1900 kcal; zsír: 3.5800 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 77.2160 g; cukor: 30.6710 g; só: 0.7860 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 0.4380 g; fehérje (össz): 5.1790 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sága tea málnás</li> <li>Allergén mentes felvágott</li> <li>Margarin liga</li> <li>Kenyér</li> <li>Tej.örl.Rozsos {1!}</li> <li>Paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 937.7790 kJ; energia (kalória): 224.2170 kcal; zsír: 6.8430 g; szénhidrát: 31.4970 g; cukor: 7.7000 g; só: 1.3010 g; kalcium: 0.0450 mg; telített zsírsav: 2.2800 g; fehérje (össz): 6.7330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zab ital</li> <li>Margarin liga</li> <li>Allergén mentes szalámi</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1772.5750 kJ; energia (kalória): 423.3720 kcal; zsír: 18.1380 g; szénhidrát: 50.7510 g; cukor: 7.7830 g; só: 2.1780 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 1.4050 g; koleszterin: 30.0000 mg; fehérje (össz): 10.6800 g</p>
Ebéd		<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves tej m.</li> <li>Natur halfilé tej-tojás m. {1!, 4!}</li> <li>Párolt rizs tej m.</li> <li>Csemege uborka {10!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1793.0820 kJ; energia (kalória): 428.2700 kcal; zsír: 13.5490 g; zsírsav: 6.8840 g; szénhidrát: 54.2360 g; cukor: 4.4940 g; só: 1.1120 g; telített zsírsav: 0.2180 g; fehérje (össz): 19.3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burgonyaleves tej m. {1!}</li> <li>Sült virsli</li> <li>Brokkoli főzelék tej m. {1!, 9!}</li> <li>Alma</li> </ul> <p>energia (Joule): 1815.1460 kJ; energia (kalória): 433.5350 kcal; zsír: 20.8100 g; zsírsav: 4.3840 g; szénhidrát: 44.3820 g; cukor: 12.9810 g; só: 3.5190 g; kalcium: 137.6630 mg; telített zsírsav: 3.6480 g; fehérje (össz): 14.1940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gulyásleves tej m. {9!}</li> <li>Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}</li> <li>Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2009.8000 kJ; energia (kalória): 480.0330 kcal; zsír: 11.6800 g; zsírsav: 3.4540 g; szénhidrát: 74.0620 g; cukor: 23.2880 g; só: 1.7410 g; kalcium: 10.1480 mg; telített zsírsav: 0.3490 g; fehérje (össz): 15.3700 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erőleves tej-tojás mentes(Zöldséggel) {9!}</li> <li>Székelykáposzta tej m. {1!, 9!, 12!}</li> <li>Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}</li> <li>Narancs</li> </ul> <p>energia (Joule): 2102.0180 kJ; energia (kalória): 502.0590 kcal; zsír: 18.0400 g; zsírsav: 3.4460 g; szénhidrát: 59.0490 g; cukor: 24.9600 g; só: 2.2190 g; kalcium: 185.3130 mg; telített zsírsav: 0.3790 g; fehérje (össz): 20.9990 g</p>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonka Zipser</li> <li>Margarin liga</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 1011.0000 kJ; energia (kalória): 241.5470 kcal; zsír: 5.9480 g; szénhidrát: 35.9310 g; cukor: 0.3580 g; só: 1.6660 g; telített zsírsav: 1.2610 g; fehérje (össz): 9.2450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Almapüré</li> <li>Abonett szelet {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 400.4000 kJ; energia (kalória): 95.2510 kcal; zsír: 0.4700 g; szénhidrát: 19.2000 g; cukor: 12.2200 g; só: 0.0930 g; fehérje (össz): 1.7000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allergén mentes felvágott</li> <li>Margarin liga</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1075.5750 kJ; energia (kalória): 257.1280 kcal; zsír: 8.6700 g; szénhidrát: 35.7280 g; cukor: 0.4260 g; só: 1.5980 g; telített zsírsav: 2.3500 g; fehérje (össz): 7.4600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puffasztott Búza</li> <li>Barack kompót</li> </ul> <p>energia (Joule): 355.6000 kJ; energia (kalória): 84.7120 kcal; zsír: 0.1120 g; szénhidrát: 17.7180 g; cukor: 11.1250 g; só: 0.0950 g; telített zsírsav: 0.0210 g; fehérje (össz): 1.9600 g</p>
Élettani értékek összesítve		<p>energia (Joule): 3931.5310 kJ energia (kalória): 939.1040 kcal zsír: 28.2860 g zsírsav: 6.8840 g szénhidrát: 132.0850 g cukor: 12.4570 g só: 3.8770 g kalcium: 54.0450 mg telített zsírsav: 7.3580 g fehérje (össz): 33.1590 g</p>	<p>energia (Joule): 3773.8310 kJ energia (kalória): 900.9760 kcal zsír: 24.8600 g zsírsav: 4.5070 g szénhidrát: 140.7980 g cukor: 55.8720 g só: 4.3980 g kalcium: 137.7310 mg telített zsírsav: 4.0860 g fehérje (össz): 21.0730 g</p>	<p>energia (Joule): 4023.1540 kJ energia (kalória): 961.3780 kcal zsír: 27.1930 g zsírsav: 3.4540 g szénhidrát: 141.2870 g cukor: 31.4140 g só: 4.6400 g kalcium: 10.1930 mg telített zsírsav: 4.9790 g fehérje (össz): 29.5630 g</p>	<p>energia (Joule): 4230.1930 kJ energia (kalória): 1010.1430 kcal zsír: 36.2900 g zsírsav: 3.4460 g szénhidrát: 127.5180 g cukor: 43.8680 g só: 4.4920 g kalcium: 188.6880 mg telített zsírsav: 1.8050 g koleszterin: 30.0000 mg fehérje (össz): 33.6390 g</p>

Dietetikus


Szakács


Élelmezésvezető

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

1 (A)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (B)	Rákkfélek és azokból készült termékek	3 (C)	Tojás és abból készült termékek	4 (D)	Halak és azokból készült termékek
5 (E)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (F)	Szójabab és abból készült termékek	7 (G)	Tej és abból készült termékek (bélterve a laktózt is)	8 (H)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (I)	Zeller és abból készült termékek	10 (J)	Mustár és abból készült termékek	11 (K)	Szezámmag és abból készült termékek	12 (L)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

Étkezés	<b>Hétfő</b> 2023.05.29.	<b>Kedd</b> 2023.05.30.	<b>Szerda</b> 2023.05.31.	<b>Csütörtök</b> 2023.06.01.	<b>Péntek</b> 2023.06.02.
---------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek

14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek