



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

05. hét (2023-01-30 - 2023-02-05)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.01.30.	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Tízórai	· KAKAÓ {6!, 7!} · FOSZLÓS KALÁCS {1!, 3!, 7!} E (J): 1378.580 kJ; E (c): 320.890 kcal zsír: 10.307 g; szénh: 45.716 g cuk: 15.932 g; só: 0.722 g Ca: 480.000 mg; tzs: 5.377 g fehé.: 10.884 g	· CITROMOS TEA · TOJÁSKRÉM {3!, 7!, 10!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · UBORKA E (J): 1059.450 kJ; E (c): 253.046 kcal zsír: 5.794 g; szénh: 41.290 g cuk: 10.608 g; só: 1.103 g Ca: 39.883 mg; tzs: 1.971 g kol: 59.100 mg; fehé.: 6.194 g	· Tejeskávé {7!} · SAJTOS CROASSANT {1!, 7!} E (J): 1596.284 kJ; E (c): 373.411 kcal zsír: 18.434 g; szénh: 40.919 g cuk: 18.821 g; só: 1.389 g Ca: 450.059 mg; tzs: 3.188 g fehé.: 10.587 g	· MÉZES-CITROMOS TEA · HÁZI CSIRKEMÁJKRÉM · ROZSOS KENYÉR {1!} · PÓRÉHAGYMA E (J): 1306.697 kJ; E (c): 312.100 kcal zsír: 7.065 g; szénh: 52.255 g cuk: 16.541 g; só: 0.442 g Ca: 22.520 mg; kol: 55.125 mg fehé.: 7.733 g	· TEJ {7!} · RÁKÓCZI SZALÁMI · DELMA MARGARIN · TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PRITAMIN PAPRIKA E (J): 1796.418 kJ; E (c): 420.689 kcal zsír: 18.320 g; szénh: 46.365 g cuk: 9.200 g; só: 2.089 g Ca: 492.600 mg; tzs: 3.400 g fehé.: 17.605 g
Ebéd	· GOMBALEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Halrudacska {4!} · PÁROLT RIZS {1!, 3!, 7!, 9!} · TARTÁRMÁRTÁS {3!, 7!, 10!} · ALMA E (J): 2956.729 kJ; E (c): 706.190 kcal zsír: 28.040 g; zs.s: 15.085 g szénh: 85.355 g; cuk: 14.046 g só: 1.245 g; Ca: 67.683 mg tzs: 0.992 g; fehé.: 15.716 g	· Húsgaluska leves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Sült virsli feltét {6!} · ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · TELJ.KIŐ.ROZSOS KENYÉR {1!} · BANÁN E (J): 4087.370 kJ; E (c): 973.423 kcal zsír: 38.742 g; zs.s: 7.522 g szénh: 119.563 g; cuk: 62.650 g só: 4.096 g; Ca: 174.993 mg tzs: 7.180 g; fehé.: 32.084 g	· BABGULYÁS {1!, 3!, 9!, 10!, 12!} · TEJBEGRÍZ KAKAÓSZÓRATTAL {1!, 6!, 7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} E (J): 2675.630 kJ; E (c): 628.204 kcal zsír: 19.533 g; zs.s: 0.026 g szénh: 81.154 g; cuk: 32.521 g só: 2.233 g; Ca: 634.423 mg tzs: 4.581 g; kol: 14.775 mg fehé.: 27.824 g	· BURGONYALEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · Rakott zöldbab {1!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · MÜZLI SZELET KAKAÓS BEVONÓ TALPPAL {1!, 6!, 8!, 12!} E (J): 2093.616 kJ; E (c): 672.476 kcal zsír: 19.969 g; zs.s: 0.050 g szénh: 65.035 g; cuk: 14.314 g só: 2.599 g; Ca: 111.375 mg tzs: 3.568 g; kol: 5.250 mg fehé.: 11.395 g	· CSONTLEVES CÉRNAMETÉLTTEL {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Csirkemell sajtmártással {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} · PÁROLT BULGUR {1!, 3!, 7!, 9!} E (J): 2563.486 kJ; E (c): 611.335 kcal zsír: 25.490 g; zs.s: 0.679 g szénh: 67.858 g; cuk: 4.348 g só: 1.943 g; Ca: 65.685 mg tzs: 2.973 g; kol: 49.500 mg fehé.: 30.778 g
Uzsonna	· ZALA FELVÁGOTT · DELMA MARGARIN · TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PAPRIKA E (J): 1043.598 kJ; E (c): 249.259 kcal zsír: 7.520 g; szénh: 35.465 g cuk: 0.060 g; só: 1.544 g Ca: 12.600 mg; tzs: 1.620 g fehé.: 9.855 g	· LOTTI SONKÁS KOCKASAJT {7!} · TELJ. KIŐ.KIFLI GERE {1!, 7!} E (J): 280.060 kJ; E (c): 66.891 kcal zsír: 3.188 g; szénh: 12.626 g cuk: 0.656 g; só: 0.687 g Ca: 4.620 mg; fehé.: 4.380 g	· SONKA · DELMA MARGARIN · TELJ. KIŐR. ZSEMLE {1!, 6!} · UBORKA E (J): 996.502 kJ; E (c): 238.011 kcal zsír: 4.939 g; szénh: 30.668 g cuk: 0.465 g; só: 1.692 g Ca: 3.600 mg; tzs: 0.795 g kol: 13.500 mg; fehé.: 9.810 g	· GYÜMÖLCS JOGHURT rISKA MÁLNÁS {7!} · TELJES KIÓRLÉSŰ KEKSZ {1!, 5!, 8!, 11!} E (J): 1023.150 kJ; E (c): 244.375 kcal zsír: 4.945 g; szénh: 42.000 g cuk: 16.250 g; só: 0.225 g tzs: 2.750 g; fehé.: 7.100 g	· TÖKMAGVAS POGÁCSA {1!, 3!, 5!, 7!} · MANDARIN E (J): 1238.542 kJ; E (c): 295.821 kcal zsír: 10.050 g; szénh: 42.900 g cuk: 15.360 g; só: 1.020 g tzs: 2.640 g; fehé.: 6.870 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5378.9070 kJ energia (kalória): 1276.3390 kcal zsír: 45.8670 g zsírsav: 15.0850 g szénhidrát: 166.5360 g cukor: 30.0380 g só: 3.5110 g kalcium: 560.2830 mg telített zsírsav: 7.9890 g fehérje (össz): 36.4550 g tejkalcium: 259.5000 mg	energia (Joule): 5426.8800 kJ energia (kalória): 1293.3600 kcal zsír: 47.7240 g zsírsav: 7.5220 g szénhidrát: 173.4790 g cukor: 73.9140 g só: 5.8860 g kalcium: 219.4960 mg telített zsírsav: 9.1510 g koleszterin: 59.1000 mg fehérje (össz): 42.6580 g tejkalcium: 81.0000 mg	energia (Joule): 5268.4160 kJ energia (kalória): 1239.6260 kcal zsír: 42.9060 g zsírsav: 0.0260 g szénhidrát: 152.7410 g cukor: 51.8070 g só: 5.3140 g kalcium: 1088.0820 mg telített zsírsav: 8.5640 g koleszterin: 28.2750 mg fehérje (össz): 48.2210 g tejkalcium: 531.0000 mg	energia (Joule): 4423.4630 kJ energia (kalória): 1228.9510 kcal zsír: 31.9790 g zsírsav: 0.0500 g szénhidrát: 159.2900 g cukor: 47.1050 g só: 3.2660 g kalcium: 133.8950 mg telített zsírsav: 6.3180 g koleszterin: 60.3750 mg fehérje (össz): 26.2280 g	energia (Joule): 5598.4460 kJ energia (kalória): 1327.8450 kcal zsír: 53.8600 g zsírsav: 0.6790 g szénhidrát: 157.1230 g cukor: 28.9080 g só: 5.0520 g kalcium: 558.2850 mg telített zsírsav: 9.0130 g koleszterin: 49.5000 mg fehérje (össz): 55.2530 g tejkalcium: 267.0000 mg

Étkezés	Hétfő 2023.01.30.	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
---------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető

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



Szójabab és abból készült termékek
- 7



Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)
- 8



Diófélék és azokból készült termékek
- 9



Zeller és abból készült termékek
- 10



Mustár és abból készült termékek
- 11



Szezámag 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