



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

23. hét (2023-06-05 - 2023-06-11)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.06.05.	Kedd 2023.06.06.	Szerda 2023.06.07.	Csütörtök 2023.06.08.	Péntek 2023.06.09.
Tízórai	· TEJ {7!} · PUR PUR SZELET {1!, 6!, 8!, 11!} energia (Joule): 1034.8860 kJ; energia (kalória): 238.8000 kcal; zsír: 9.9800 g; szénhidrát: 25.8080 g; cukor: 14.0280 g; só: 0.6560 g; kalcium: 480.0000 mg; telített zsírsav: 4.8760 g; fehérje (össz): 9.9640 g; tejkalcium: 240.0000 mg	· CITROMOS TEA · SVÁB SONKA · DELMA MARGARIN · TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PAPRIKA energia (Joule): 902.9540 kJ; energia (kalória): 215.6670 kcal; zsír: 3.0460 g; szénhidrát: 41.0880 g; cukor: 10.3480 g; só: 0.9310 g; kalcium: 11.0850 mg; fehérje (össz): 5.3040 g	· PUDINGOS TEJ {7!} · ORSI BAROMFI PÁRIZSI · DELMA MARGARIN · SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 1711.6610 kJ; energia (kalória): 400.4450 kcal; zsír: 12.8530 g; szénhidrát: 54.4320 g; cukor: 20.4880 g; só: 1.8250 g; kalcium: 505.2640 mg; telített zsírsav: 5.2900 g; fehérje (össz): 13.5740 g; tejkalcium: 240.0000 mg	· CITROMOS TEA · HÚSKRÉM · ROZSOS KENYÉR {1!} · PARADICSOM energia (Joule): 1414.9710 kJ; energia (kalória): 337.9610 kcal; zsír: 11.7870 g; szénhidrát: 46.9560 g; cukor: 10.3480 g; só: 0.2950 g; kalcium: 17.1300 mg; koleszterin: 10.5000 mg; fehérje (össz): 8.3100 g	· TEJ {7!} · BÉCSI FELVÁGOTT {6!, 7!, 10!} · DELMA MARGARIN · TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!} energia (Joule): 1443.9450 kJ; energia (kalória): 336.5020 kcal; zsír: 17.2380 g; szénhidrát: 39.4900 g; cukor: 9.2000 g; só: 1.7910 g; kalcium: 491.0250 mg; telített zsírsav: 12.0700 g; fehérje (össz): 14.9300 g; tejkalcium: 240.0000 mg
Ebéd	· TAVASZI ZÖLDSÉGLEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · TÚRÓS CSUSZA {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 2368.1580 kJ; energia (kalória): 565.6250 kcal; zsír: 25.8440 g; zsírsav: 0.0210 g; szénhidrát: 68.0090 g; cukor: 2.2440 g; só: 1.7420 g; kalcium: 84.4800 mg; telített zsírsav: 0.4500 g; fehérje (össz): 21.8450 g; tejkalcium: 69.7500 mg	· DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 9!} · SÜLT SERTÉSPÁRIZSI · ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK {1!, 7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 3210.9550 kJ; energia (kalória): 764.0970 kcal; zsír: 34.9590 g; zsírsav: 0.0350 g; szénhidrát: 51.3370 g; cukor: 8.0420 g; só: 2.1190 g; kalcium: 186.3480 mg; telített zsírsav: 7.5300 g; fehérje (össz): 23.0900 g; tejkalcium: 81.0000 mg	· KASSAI BURGONYALEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · CSIKÓSTOKÁNY {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · PÁROLT RIZS {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 3557.5720 kJ; energia (kalória): 849.4010 kcal; zsír: 49.0900 g; zsírsav: 3.0930 g; szénhidrát: 76.2220 g; cukor: 0.2390 g; só: 0.9500 g; kalcium: 53.5800 mg; telített zsírsav: 0.0040 g; koleszterin: 2.1000 mg; fehérje (össz): 21.9140 g; tejkalcium: 34.5000 mg	· TOJÁSLEVES {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC {1!, 3!, 9!, 10!, 12!} · FŐTT BURGONYA · BARNA KENYÉR FÉL ADAG {1!} energia (Joule): 3502.3100 kJ; energia (kalória): 836.2860 kcal; zsír: 33.0260 g; zsírsav: 0.1680 g; szénhidrát: 104.3880 g; cukor: 11.5300 g; só: 1.5240 g; kalcium: 47.7240 mg; telített zsírsav: 0.1450 g; koleszterin: 102.2130 mg; fehérje (össz): 26.0610 g	· ZÖLDSÉGLEVES {1!, 3!, 9!} · CSIRKECOMB PAPRIKÁSAN {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · PÁROLT BULGUR {1!, 3!, 7!, 9!} energia (Joule): 2723.1930 kJ; energia (kalória): 650.2040 kcal; zsír: 27.8120 g; zsírsav: 0.6950 g; szénhidrát: 66.3150 g; cukor: 3.8310 g; só: 1.9030 g; kalcium: 6.6450 mg; telített zsírsav: 0.0040 g; koleszterin: 95.6250 mg; fehérje (össz): 34.5160 g
Uzsonna	· CIGÁNY SONKA · DELMA MARGARIN · TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE {1!, 6!} · PRITAMIN PAPRIKA energia (Joule): 995.7510 kJ; energia (kalória): 237.8310 kcal; zsír: 5.9650 g; szénhidrát: 32.7800 g; cukor: 0.6450 g; só: 1.5960 g; telített zsírsav: 1.0650 g; fehérje (össz): 11.1300 g	· JOGHURT NAP MINT NAP {1!, 7!, 11!} · KUKORICÁS BABAJKA {1!} energia (Joule): 1184.4910 kJ; energia (kalória): 282.9110 kcal; zsír: 2.4980 g; szénhidrát: 56.9350 g; cukor: 20.5380 g; só: 1.3300 g; telített zsírsav: 1.3130 g; fehérje (össz): 7.6540 g	· banán · TELJ.KIŐ.TÖNKÖLYÖS SPENÓTOS PÁRNA {1!, 3!, 7!, 9!} energia (Joule): 1375.4800 kJ; energia (kalória): 328.5280 kcal; zsír: 8.3240 g; szénhidrát: 54.9580 g; cukor: 36.6160 g; só: 0.7080 g; telített zsírsav: 3.9660 g; fehérje (össz): 6.1700 g	· KOCKA SAJT NATÚR · KIFLI {1!, 7!} · ALMA energia (Joule): 496.5000 kJ; energia (kalória): 118.5870 kcal; zsír: 1.1820 g; szénhidrát: 23.3520 g; cukor: 12.6000 g; fehérje (össz): 2.6100 g	· KRÉMTÚRÓ VANÍLIÁS {1!, 7!} energia (Joule): 607.5000 kJ; energia (kalória): 145.0990 kcal; zsír: 4.4100 g; szénhidrát: 18.0000 g; cukor: 13.5000 g; só: 0.0540 g; telített zsírsav: 2.7900 g; fehérje (össz): 7.6500 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4398.7950 kJ energia (kalória): 1042.2560 kcal zsír: 41.7890 g zsírsav: 0.0210 g szénhidrát: 126.5970 g cukor: 16.9170 g só: 3.9940 g kalcium: 564.4800 mg telített zsírsav: 6.3910 g fehérje (össz): 42.9390 g tejkalcium: 309.7500 mg	energia (Joule): 5298.4000 kJ energia (kalória): 1262.6750 kcal zsír: 40.5030 g zsírsav: 0.0350 g szénhidrát: 149.3600 g cukor: 38.9280 g só: 4.3800 g kalcium: 197.4330 mg telített zsírsav: 8.8430 g fehérje (össz): 36.0480 g tejkalcium: 81.0000 mg	energia (Joule): 6644.7130 kJ energia (kalória): 1578.3740 kcal zsír: 70.2670 g zsírsav: 3.0930 g szénhidrát: 185.6120 g cukor: 57.3430 g só: 3.4830 g kalcium: 558.8440 mg telített zsírsav: 9.2600 g koleszterin: 2.1000 mg fehérje (össz): 41.6580 g tejkalcium: 274.5000 mg	energia (Joule): 5413.7810 kJ energia (kalória): 1292.8340 kcal zsír: 45.9950 g zsírsav: 0.1680 g szénhidrát: 174.6960 g cukor: 34.4780 g só: 1.8190 g kalcium: 64.8540 mg telített zsírsav: 0.1450 g koleszterin: 112.7130 mg fehérje (össz): 36.9810 g	energia (Joule): 4774.6380 kJ energia (kalória): 1131.8050 kcal zsír: 49.4600 g zsírsav: 0.6950 g szénhidrát: 123.8050 g cukor: 26.5310 g só: 3.7480 g kalcium: 497.6700 mg telített zsírsav: 14.8640 g koleszterin: 95.6250 mg fehérje (össz): 57.0960 g tejkalcium: 240.0000 mg

Étkezés	Hétfő 2023.06.05.	Kedd 2023.06.06.	Szerda 2023.06.07.	Csütörtök 2023.06.08.	Péntek 2023.06.09.
---------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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