



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

48. hét (2023-11-27 - 2023-12-03)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.11.27.	Kedd 2023.11.28.	Szerda 2023.11.29.	Csütörtök 2023.11.30.	Péntek 2023.12.01.
Tízórai	· TEJ {7!} · BÚRKIFLI MÁKOS GERE {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1522.8000 kJ; energia (kalória): 355.3360 kcal; zsír: 16.9220 g; szénhidrát: 40.8800 g; cukor: 19.3520 g; só: 0.4940 g; kalcium: 480.0000 mg; telített zsírsav: 8.7760 g; fehérje (össz): 9.5220 g; tejkalcium: 240.0000 mg	· CITROMOS TEA · SAJTKRÉM HÁZI {7!} · TELJES KIÓRLÉSŰ ZSEMLE {1!, 6!} · UBORKA energia (Joule): 1278.2330 kJ; energia (kalória): 304.6970 kcal; zsír: 10.4570 g; zsírsav: 2.2500 g; szénhidrát: 40.0060 g; cukor: 10.9030 g; só: 1.1830 g; kalcium: 89.9100 mg; telített zsírsav: 2.6250 g; fehérje (össz): 9.8590 g; tejkalcium: 86.2500 mg	· LIMONÁDÉ · HALKRÉM {3!, 4!, 7!, 10!, 12!} · TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PARADICSOM energia (Joule): 1165.1410 kJ; energia (kalória): 277.6860 kcal; zsír: 8.9170 g; zsírsav: 1.1140 g; szénhidrát: 41.4480 g; cukor: 10.4910 g; só: 0.9200 g; kalcium: 14.2050 mg; telített zsírsav: 2.7010 g; koleszterin: 11.8200 mg; fehérje (össz): 7.5050 g	· GYÜMÖLCSTEA · FÓTT TOJÁS {3!} · FLÓRA MARGARIN 35% · SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTAL SZÓRT {1!, 7!} · PÓRÉHAGYMA energia (Joule): 1054.3670 kJ; energia (kalória): 251.3780 kcal; zsír: 8.0170 g; szénhidrát: 44.8820 g; cukor: 7.9920 g; só: 1.0270 g; kalcium: 15.3450 mg; telített zsírsav: 1.3900 g; koleszterin: 88.6500 mg; fehérje (össz): 7.1610 g	· PUDINGOS TEJ {7!} · FOSZLÓS KALÁCS {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1570.3670 kJ; energia (kalória): 366.0570 kcal; zsír: 10.2110 g; szénhidrát: 57.5050 g; cukor: 24.5860 g; só: 0.7100 g; kalcium: 480.0640 mg; telített zsírsav: 5.3320 g; fehérje (össz): 10.7490 g; tejkalcium: 240.0000 mg
Ebéd	· MÁJGOMBÓCLEVES {1!, 4!, 6!, 7!, 9!} · CARBONARA SPAGETTI {1!, 6!, 7!, 10!} · ALMA energia (Joule): 2738.8530 kJ; energia (kalória): 649.3410 kcal; zsír: 17.2520 g; zsírsav: 2.2970 g; szénhidrát: 92.3120 g; cukor: 22.2060 g; só: 2.0180 g; kalcium: 220.2750 mg; telített zsírsav: 2.7530 g; fehérje (össz): 28.1920 g; tejkalcium: 149.2500 mg	· TARHONYALEVES {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SÜLT CSIRKECOMB FILÉ {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · FINOM FŐZELÉK {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · MANDARIN energia (Joule): 2561.0190 kJ; energia (kalória): 608.2880 kcal; zsír: 17.0630 g; zsírsav: 0.0540 g; szénhidrát: 75.6190 g; cukor: 21.0950 g; só: 1.7190 g; kalcium: 237.5890 mg; telített zsírsav: 1.4270 g; koleszterin: 76.5000 mg; fehérje (össz): 33.6750 g; tejkalcium: 85.5000 mg	· BABGULYÁS {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · BARNÁ KENYÉR FÉL ADAG {1!} · TEJBERIZS FAHÉJJAS SZÓRATTAL {7!} energia (Joule): 2667.4850 kJ; energia (kalória): 632.7030 kcal; zsír: 16.9100 g; zsírsav: 0.0540 g; szénhidrát: 94.9830 g; cukor: 23.6020 g; só: 0.5740 g; kalcium: 65.5130 mg; telített zsírsav: 0.4700 g; koleszterin: 31.5000 mg; fehérje (össz): 22.8590 g; tejkalcium: 27.0000 mg	· DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 9!} · RAKOTT KARFIOL {1!, 7!, 9!, 10!, 12!} · BANÁN energia (Joule): 2680.8470 kJ; energia (kalória): 639.9120 kcal; zsír: 26.6600 g; zsírsav: 0.4440 g; szénhidrát: 73.7580 g; cukor: 49.1380 g; só: 0.9060 g; kalcium: 60.1580 mg; telített zsírsav: 0.2820 g; koleszterin: 47.2500 mg; fehérje (össz): 23.6820 g; tejkalcium: 38.7750 mg	· ZÖLDBORSÓLEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SERPENYŐS BURGONY DEBRECENIVEL, KOLBÁSSZAL {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · CSEMEGE UBORKA(édesítőt tartalmaz) energia (Joule): 2576.4400 kJ; energia (kalória): 614.8850 kcal; zsír: 25.2800 g; zsírsav: 0.2420 g; szénhidrát: 73.4600 g; cukor: 3.6570 g; só: 3.0610 g; kalcium: 52.2190 mg; telített zsírsav: 6.2080 g; fehérje (össz): 20.0590 g
Uzsonna	· UZSONNA SZELET (PICK) · FLÓRA MARGARIN 35% · ROZSOS KENYÉR {1!} · RETEK energia (Joule): 1051.4790 kJ; energia (kalória): 251.1410 kcal; zsír: 11.2820 g; zsírsav: 2.2340 g; szénhidrát: 36.4370 g; só: 0.5750 g; kalcium: 14.5200 mg; telített zsírsav: 1.1100 g; fehérje (össz): 9.0340 g	· BURGONYÁS POGÁCSA 60 GR GERE {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 823.9620 kJ; energia (kalória): 196.8000 kcal; zsír: 5.8260 g; szénhidrát: 30.9300 g; cukor: 0.6840 g; só: 1.3320 g; fehérje (össz): 4.7700 g	· BÖNGYÖLE(SOK MAGVAS PÁRNA) {1!, 7!, 11!} · NARANCS energia (Joule): 1014.1180 kJ; energia (kalória): 242.2180 kcal; zsír: 4.5240 g; szénhidrát: 41.9430 g; cukor: 15.3450 g; só: 1.0920 g; kalcium: 82.5000 mg; telített zsírsav: 0.6840 g; fehérje (össz): 6.0660 g	· IVÓJOGHURT {1!, 7!, 11!} · ZÖLDSÉGES STANGLI TÖNKÖLYLISZTEL 60 GR {1!, 9!} energia (Joule): 1215.1000 kJ; energia (kalória): 290.2220 kcal; zsír: 5.2400 g; szénhidrát: 51.9070 g; cukor: 21.5220 g; só: 0.7060 g; telített zsírsav: 2.4350 g; fehérje (össz): 7.8100 g	· HÜGLI ALMAPÜRÉ BANÁN-EPER-ALMA · KAKAÓS SNACK KEKSZ {1!, 7!} energia (Joule): 770.7000 kJ; energia (kalória): 184.0790 kcal; zsír: 7.2900 g; szénhidrát: 31.1500 g; cukor: 18.0000 g; só: 0.0600 g; telített zsírsav: 1.9200 g; fehérje (össz): 2.6300 g

Élettani értékek összesítve		energia (Joule): 5313.1320 kJ energia (kalória): 1255.8180 kcal zsír: 45.4560 g zsírsav: 4.5310 g szénhidrát: 169.6290 g cukor: 41.5580 g só: 3.0870 g kalcium: 714.7950 mg telített zsírsav: 12.6390 g fehérje (össz): 46.7480 g tejkalcium: 389.2500 mg	energia (Joule): 4663.2140 kJ energia (kalória): 1109.7850 kcal zsír: 33.3460 g zsírsav: 2.3040 g szénhidrát: 146.5550 g cukor: 32.6820 g só: 4.2340 g kalcium: 327.4990 mg telített zsírsav: 4.0520 g koleszterin: 76.5000 mg fehérje (össz): 48.3040 g tejkalcium: 171.7500 mg	energia (Joule): 4846.7440 kJ energia (kalória): 1152.6070 kcal zsír: 30.3510 g zsírsav: 1.1680 g szénhidrát: 178.3740 g cukor: 49.4380 g só: 2.5860 g kalcium: 162.2180 mg telített zsírsav: 3.8550 g koleszterin: 43.3200 mg fehérje (össz): 36.4300 g tejkalcium: 27.0000 mg	energia (Joule): 4950.3140 kJ energia (kalória): 1181.5120 kcal zsír: 39.9170 g zsírsav: 0.4440 g szénhidrát: 170.5470 g cukor: 78.6520 g só: 2.6390 g kalcium: 75.5030 mg telített zsírsav: 4.1070 g koleszterin: 135.9000 mg fehérje (össz): 38.6530 g tejkalcium: 38.7750 mg	energia (Joule): 4917.5070 kJ energia (kalória): 1165.0210 kcal zsír: 42.7810 g zsírsav: 0.2420 g szénhidrát: 162.1150 g cukor: 46.2430 g só: 3.8310 g kalcium: 532.2830 mg telített zsírsav: 13.4600 g fehérje (össz): 33.4380 g tejkalcium: 240.0000 mg								
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 (belértve a laktózt is)	8		Diófélék és azokból készült termékek	9		Zeller és abból készült termékek	10		Mustár és abból készült termékek
11		Szezámmag 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			

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élrelmezésvezető