



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

07. hét (2024-02-12 - 2024-02-18)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.02.12.	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
Tízórai	· IVÓJOGHURT EPRES {1!, 7!, 11!} · TELJ. KIŐ.KIFLI GERE {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 1038.0300 kJ; energia (kalória): 254.2400 kcal; zsír: 3.3700 g; szénhidrát: 46.7540 g; cukor: 23.0500 g; só: 0.8060 g; telített zsírsav: 1.5720 g; fehérje (össz): 7.1220 g	· CITROMOS TEA · SAJTKRÉM {7!} · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PÓRÉHAGYMA energia (Joule): 834.0610 kJ; energia (kalória): 197.6900 kcal; zsír: 3.5730 g; szénhidrát: 33.8670 g; cukor: 11.3930 g; só: 0.8830 g; kalcium: 110.0600 mg; telített zsírsav: 2.0100 g; fehérje (össz): 5.4520 g; tejkalcium: 110.0000 mg	· KAKAÓ {7!} · TOJÁSKRÉM {3!, 7!, 10!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · UBORKA energia (Joule): 1704.2360 kJ; energia (kalória): 396.2530 kcal; zsír: 13.6760 g; szénhidrát: 50.2840 g; cukor: 19.0700 g; só: 1.3430 g; kalcium: 634.1520 mg; telített zsírsav: 6.3730 g; koleszterin: 47.2800 mg; fehérje (össz): 13.9940 g; tejkalcium: 299.0630 mg	· CITROMOS TEA · KASTÉLY SONKA KRASNO · MARGARIN RÁMA {7!} · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PRITAMIN PAPRIKA energia (Joule): 1228.0810 kJ; energia (kalória): 291.7990 kcal; zsír: 12.8030 g; szénhidrát: 36.7170 g; cukor: 10.4330 g; só: 1.4590 g; kalcium: 1.8600 mg; telített zsírsav: 5.5500 g; fehérje (össz): 8.2920 g	· TEJESKÁVÉ {7!} · KORNSPITZ {1!, 6!} energia (Joule): 1842.6040 kJ; energia (kalória): 431.6550 kcal; zsír: 7.5610 g; szénhidrát: 71.5480 g; cukor: 18.8750 g; só: 2.5680 g; kalcium: 450.0590 mg; telített zsírsav: 3.7580 g; fehérje (össz): 15.4360 g; tejkalcium: 225.0000 mg
Ebéd	· FRANKFURTI LEVES {1!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · NUTELLÁS GOMBÓC {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 12!} · ALMA energia (Joule): 3518.8560 kJ; energia (kalória): 840.9150 kcal; zsír: 36.6190 g; zsírsav: 0.1220 g; szénhidrát: 108.1080 g; cukor: 30.5370 g; só: 2.4390 g; kalcium: 43.9950 mg; telített zsírsav: 7.0310 g; fehérje (össz): 18.8390 g; tejkalcium: 18.9750 mg	· DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 9!} · SERTÉS PÖRKÖLT {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZÁRAZBAB FŐZELÉK {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · NARANCS · SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 3028.3310 kJ; energia (kalória): 723.3030 kcal; zsír: 26.9600 g; zsírsav: 0.0520 g; szénhidrát: 79.7450 g; cukor: 18.3060 g; só: 1.7270 g; kalcium: 114.6080 mg; telített zsírsav: 2.6210 g; fehérje (össz): 35.6590 g	· PARADICSOMLEVES LEVESBETÉTTTEL {1!, 3!, 9!, 10!, 12!} · RÁNTOTT CSIRKECOMB {1!} · Petrezselymes burgonya · IDÉNY SALÁTA · MANDARIN energia (Joule): 2868.2240 kJ; energia (kalória): 685.7680 kcal; zsír: 23.6870 g; zsírsav: 0.1440 g; szénhidrát: 95.0600 g; cukor: 27.1740 g; só: 2.0260 g; kalcium: 24.5030 mg; telített zsírsav: 2.9390 g; fehérje (össz): 22.0910 g	· LEBBENCSSLEVES {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · ERDÉLYI ÜSTÖS KÁPOSZTA {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 2118.4130 kJ; energia (kalória): 507.3570 kcal; zsír: 21.1430 g; zsírsav: 0.0450 g; szénhidrát: 50.7350 g; cukor: 6.0170 g; só: 1.3830 g; kalcium: 130.9500 mg; telített zsírsav: 1.7050 g; fehérje (össz): 25.8110 g; tejkalcium: 24.7500 mg	· ZÖLDBABLEVES ZÖLDSÉGES {1!, 9!, 10!, 12!} · SAJTAL TÖLTÖTT HALRÚD {2!, 3!, 6!, 9!, 10!, 14!} · PÁROLT RIZS {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} · TARTÁRMÁRTÁS {3!, 7!, 10!} energia (Joule): 2731.6280 kJ; energia (kalória): 653.6620 kcal; zsír: 29.6650 g; zsírsav: 13.4590 g; szénhidrát: 77.3610 g; cukor: 3.2420 g; só: 1.0630 g; kalcium: 52.1580 mg; telített zsírsav: 3.2430 g; fehérje (össz): 14.9100 g; tejkalcium: 16.5750 mg
Uzsonna	· BAROMFI PÁRIZSI SÁGA · MARGARIN RÁMA {7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · UBORKA energia (Joule): 1232.7000 kJ; energia (kalória): 294.4260 kcal; zsír: 15.1800 g; szénhidrát: 31.6380 g; cukor: 0.1740 g; só: 1.6040 g; kalcium: 31.5000 mg; telített zsírsav: 6.7200 g; fehérje (össz): 8.0940 g	· SZALÁMIKRÉM {7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 1189.3480 kJ; energia (kalória): 284.0720 kcal; zsír: 14.9790 g; szénhidrát: 30.3180 g; cukor: 0.1740 g; só: 1.3720 g; kalcium: 26.5500 mg; telített zsírsav: 6.7130 g; fehérje (össz): 6.5340 g	· SONKA BOHÉMIA · MARGARIN RÁMA {7!} · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PÓRÉHAGYMA energia (Joule): 949.4250 kJ; energia (kalória): 225.7820 kcal; zsír: 12.1530 g; szénhidrát: 22.7300 g; cukor: 0.1310 g; só: 1.3090 g; kalcium: 1.8000 mg; telített zsírsav: 5.4900 g; koleszterin: 13.5000 mg; fehérje (össz): 8.4130 g	· SZELET SAJT {7!} · MARGARIN RÁMA {7!} · ÖTMAGVAS SZABACSI KENYÉR {1!, 7!, 11!} · PAPRIKA energia (Joule): 1488.9000 kJ; energia (kalória): 356.2830 kcal; zsír: 18.4500 g; zsírsav: 4.5000 g; szénhidrát: 37.0400 g; cukor: 0.3100 g; só: 1.5600 g; kalcium: 174.3000 mg; telített zsírsav: 10.0000 g; fehérje (össz): 12.6430 g; tejkalcium: 172.5000 mg	· ALMA · SAJTOS RÚD {1!, 7!} energia (Joule): 1251.4800 kJ; energia (kalória): 298.9110 kcal; zsír: 13.4460 g; szénhidrát: 38.2020 g; cukor: 12.8280 g; só: 1.1520 g; fehérje (össz): 5.4120 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5789.5860 kJ energia (kalória): 1389.5810 kcal zsír: 55.1690 g zsírsav: 0.1220 g szénhidrát: 186.5000 g cukor: 53.7610 g só: 4.8490 g kalcium: 75.4950 mg telített zsírsav: 15.3230 g fehérje (össz): 34.0550 g tejkalcium: 18.9750 mg		energia (Joule): 5051.7400 kJ energia (kalória): 1205.0650 kcal zsír: 45.5120 g zsírsav: 0.0520 g szénhidrát: 143.9300 g cukor: 29.8730 g só: 3.9820 g kalcium: 251.2180 mg telített zsírsav: 11.3440 g fehérje (össz): 47.6450 g tejkalcium: 110.0000 mg		energia (Joule): 5521.8850 kJ energia (kalória): 1307.8030 kcal zsír: 49.5160 g zsírsav: 0.1440 g szénhidrát: 168.0740 g cukor: 46.3750 g só: 4.6780 g kalcium: 660.4550 mg telített zsírsav: 14.8020 g koleszterin: 60.7800 mg fehérje (össz): 44.4980 g tejkalcium: 299.0630 mg		energia (Joule): 4835.3940 kJ energia (kalória): 1155.4390 kcal zsír: 52.3960 g zsírsav: 4.5450 g szénhidrát: 124.4920 g cukor: 16.7600 g só: 4.4020 g kalcium: 307.1100 mg telített zsírsav: 17.2550 g fehérje (össz): 46.7460 g tejkalcium: 197.2500 mg		energia (Joule): 5825.7120 kJ energia (kalória): 1384.2280 kcal zsír: 50.6720 g zsírsav: 13.4590 g szénhidrát: 187.1110 g cukor: 34.9450 g só: 4.7830 g kalcium: 502.2170 mg telített zsírsav: 7.0010 g fehérje (össz): 35.7580 g tejkalcium: 241.5750 mg						
	1		Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2		Rákkfélék 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		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			

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élrelmezésvezető