



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

09. hét (2024-02-26 - 2024-03-03)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.02.26.	Kedd 2024.02.27.	Szerda 2024.02.28.	Csütörtök 2024.02.29.	Péntek 2024.03.01.
Tízórai	· TEJ {7!} · KAKAÓS CSIGA TELJ.KIŐRLÉSŰ {1!, 7!} energia (Joule): 1614.6000 kJ; energia (kalória): 375.1680 kcal; zsír: 16.6840 g; szénhidrát: 43.0720 g; cukor: 26.4160 g; só: 0.8740 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 9.1880 g; fehérje (össz): 11.7420 g; tejkalcium: 300.0000 mg	· CITROMOS TEA · HALKRÉM {3!, 4!, 7!, 10!, 12!} · TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PÓRÉHAGYMA energia (Joule): 1235.5070 kJ; energia (kalória): 293.5830 kcal; zsír: 12.4780 g; zsírsav: 3.7140 g; szénhidrát: 32.7790 g; cukor: 10.4530 g; só: 0.8010 g; kalcium: 5.7000 mg; telített zsírsav: 2.9110 g; koleszterin: 11.8200 mg; fehérje (össz): 10.5810 g	· TEJESKÁVÉ {7!} · VAJAS PUFFANCS {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1734.2360 kJ; energia (kalória): 408.5160 kcal; zsír: 17.8790 g; szénhidrát: 51.1230 g; cukor: 20.8240 g; só: 0.6830 g; kalcium: 451.3270 mg; telített zsírsav: 8.2190 g; koleszterin: 22.4250 mg; fehérje (össz): 10.8990 g; tejkalcium: 225.0000 mg	· GYÜMÖLCSTEA · PADLIZSÁNKRÉM {3!, 7!, 10!} · SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 886.3630 kJ; energia (kalória): 211.3540 kcal; zsír: 1.8170 g; szénhidrát: 40.0120 g; cukor: 9.5370 g; só: 1.0800 g; kalcium: 33.4950 mg; telített zsírsav: 0.2360 g; fehérje (össz): 4.8780 g; tejkalcium: 8.2500 mg	· TEJ {7!} · TÚRA FELVÁGOTT HENTES {10!} · MARGARIN RÁMA {7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · UBORKA energia (Joule): 1916.4000 kJ; energia (kalória): 447.2520 kcal; zsír: 24.1800 g; zsírsav: 7.2420 g; szénhidrát: 42.4780 g; cukor: 11.8540 g; só: 1.7940 g; kalcium: 631.5000 mg; telített zsírsav: 11.9100 g; fehérje (össz): 15.1940 g; tejkalcium: 300.0000 mg
Ebéd	· TEJFÖLÖS KARFIOLLEVES VAJASGALUSKÁVAL {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · TARHONYÁS HÚS {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · CÉKLA SALÁTA energia (Joule): 2254.7890 kJ; energia (kalória): 555.3140 kcal; zsír: 26.0020 g; zsírsav: 2.4730 g; szénhidrát: 54.7230 g; cukor: 3.9180 g; só: 1.5920 g; kalcium: 31.9950 mg; telített zsírsav: 4.9930 g; koleszterin: 53.1600 mg; fehérje (össz): 24.4540 g; tejkalcium: 19.5000 mg	· CSIRKERAGU LEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · FŐTT TOJÁS {3!} · PARAJ FŐZELÉK {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · BANÁN energia (Joule): 2612.9110 kJ; energia (kalória): 621.4510 kcal; zsír: 19.5910 g; zsírsav: 0.0870 g; szénhidrát: 76.1490 g; cukor: 48.8690 g; só: 1.5420 g; kalcium: 469.1830 mg; telített zsírsav: 3.9610 g; koleszterin: 192.2500 mg; fehérje (össz): 32.0610 g; tejkalcium: 112.5000 mg	· TRÓPUSI GYÜMÖLCSLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · SERPENYŐS BURGONY DEBRECENIVEL, KOLBÁSSZAL {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · CSEMEGE UBORKA(édesítőt tartalmaz) · SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 2632.2060 kJ; energia (kalória): 628.6780 kcal; zsír: 23.0670 g; zsírsav: 2.5530 g; szénhidrát: 85.3410 g; cukor: 20.9900 g; só: 2.7170 g; kalcium: 55.1130 mg; telített zsírsav: 5.9550 g; fehérje (össz): 15.5890 g; tejkalcium: 19.5000 mg	· RÁNTOTT LEVES LEVESGYÖNGYGEL {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · Rakott zöldbab {1!, 7!, 9!, 10!, 12!} · TELJ.KIŐ.ROZSOS KENYÉR {1!} · NARANCS energia (Joule): 2691.7330 kJ; energia (kalória): 660.2360 kcal; zsír: 32.0680 g; szénhidrát: 64.6930 g; cukor: 14.1610 g; só: 1.3120 g; kalcium: 221.0250 mg; telített zsírsav: 6.6550 g; koleszterin: 47.2500 mg; fehérje (össz): 24.3700 g; tejkalcium: 34.6500 mg	· CSONTLEVES CÉRNAMETÉLTTEL {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!} · BUDAPEST RAGU {1!, 9!, 10!, 12!} · PÁROLT BULGUR {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 2312.6110 kJ; energia (kalória): 562.7940 kcal; zsír: 22.1560 g; zsírsav: 0.6760 g; szénhidrát: 67.8680 g; cukor: 3.7100 g; só: 1.1040 g; kalcium: 56.8120 mg; telített zsírsav: 3.3320 g; koleszterin: 84.0000 mg; fehérje (össz): 24.5660 g
Uzsonna	· BAROMFI PÁRIZSI · MARGARIN RÁMA {7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · UBORKA energia (Joule): 1221.9000 kJ; energia (kalória): 291.8460 kcal; zsír: 15.1800 g; szénhidrát: 31.4880 g; cukor: 0.3240 g; só: 1.5440 g; kalcium: 31.5000 mg; telített zsírsav: 6.8400 g; fehérje (össz): 7.7940 g	· MEDVE SAJT · KIFLI {1!, 7!} · MÜZLI KÓKUSZOS CSOKIS TALPPAL MANDOLETTI {5!, 6!, 7!, 8!, 11!} energia (Joule): 798.1800 kJ; energia (kalória): 190.6420 kcal; zsír: 5.8620 g; szénhidrát: 30.2520 g; cukor: 10.5000 g; só: 0.0750 g; telített zsírsav: 4.2000 g; fehérje (össz): 3.2400 g	· OLASZ FELVÁGOTT {6!, 7!, 10!} · MARGARIN RÁMA {7!} · TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PAPRIKA energia (Joule): 1160.0250 kJ; energia (kalória): 276.1460 kcal; zsír: 17.6730 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 23.2100 g; cukor: 0.1310 g; só: 1.3690 g; kalcium: 1.8000 mg; telített zsírsav: 7.8300 g; fehérje (össz): 7.9130 g	· KRÉMTÚRÓ VANÍLIÁS {1!, 7!} · KUKORICÁS BABAJKA {1!} energia (Joule): 1333.4910 kJ; energia (kalória): 318.4990 kcal; zsír: 5.5080 g; szénhidrát: 53.7600 g; cukor: 14.0880 g; só: 1.2960 g; telített zsírsav: 3.2280 g; fehérje (össz): 12.5040 g	· TELJES KIŐRLÉSŰ SAJTOS POGÁCSA {1!, 3!, 7!} · MANDARIN energia (Joule): 1224.9000 kJ; energia (kalória): 292.5630 kcal; zsír: 11.2340 g; szénhidrát: 38.6370 g; cukor: 12.8910 g; só: 1.5360 g; telített zsírsav: 4.9920 g; fehérje (össz): 7.1840 g

Élettani értékek összesítve		energia (Joule): 5091.2890 kJ energia (kalória): 1222.3280 kcal zsír: 57.8660 g zsírsav: 2.4730 g szénhidrát: 129.2830 g cukor: 30.6580 g só: 4.0100 g kalcium: 663.4950 mg telített zsírsav: 21.0210 g koleszterin: 53.1600 mg fehérje (össz): 43.9900 g tejkalcium: 319.5000 mg	energia (Joule): 4646.5980 kJ energia (kalória): 1105.6760 kcal zsír: 37.9310 g zsírsav: 3.8010 g szénhidrát: 139.1800 g cukor: 69.8220 g só: 2.4180 g kalcium: 474.8830 mg telített zsírsav: 11.0720 g koleszterin: 204.0700 mg fehérje (össz): 45.8820 g tejkalcium: 112.5000 mg	energia (Joule): 5526.4670 kJ energia (kalória): 1313.3400 kcal zsír: 58.6190 g zsírsav: 10.7280 g szénhidrát: 159.6740 g cukor: 41.9450 g só: 4.7690 g kalcium: 508.2400 mg telített zsírsav: 22.0040 g koleszterin: 22.4250 mg fehérje (össz): 34.4010 g tejkalcium: 244.5000 mg	energia (Joule): 4911.5870 kJ energia (kalória): 1190.0890 kcal zsír: 39.3930 g szénhidrát: 158.4650 g cukor: 37.7860 g só: 3.6880 g kalcium: 254.5200 mg telített zsírsav: 10.1190 g koleszterin: 47.2500 mg fehérje (össz): 41.7520 g tejkalcium: 42.9000 mg	energia (Joule): 5453.9110 kJ energia (kalória): 1302.6090 kcal zsír: 57.5700 g zsírsav: 7.9180 g szénhidrát: 148.9830 g cukor: 28.4550 g só: 4.4340 g kalcium: 688.3120 mg telített zsírsav: 20.2340 g koleszterin: 84.0000 mg fehérje (össz): 46.9440 g tejkalcium: 300.0000 mg								
1		Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2		Ráklélék 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

Élelmezésvezető