



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

16. hét (2024-04-15 - 2024-04-21)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.15.	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· KAKAÓ {6!, 7!}· SAJTOS CROASSANT {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1656.7500 kJ; energia (kalória): 385.2350 kcal; zsír: 20.3310 g; szénhidrát: 37.3660 g; cukor: 15.4210 g; só: 1.4680 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 4.3180 g; fehérje (össz): 12.6690 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· CITROMOS TEA· HÚSKRÉM· SZABACSI KENYÉR {1!}· PÓRÉHAGYMA <p>energia (Joule): 1328.0790 kJ; energia (kalória): 321.0750 kcal; zsír: 11.9480 g; szénhidrát: 40.7680 g; cukor: 10.4760 g; só: 1.1510 g; kalcium: 28.4480 mg; telített zsírsav: 1.3730 g; koleszterin: 13.1250 mg; fehérje (össz): 7.8510 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TEJ {7!}· NUTELLÁS KALÁCS {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1879.1990 kJ; energia (kalória): 438.3670 kcal; zsír: 19.2400 g; szénhidrát: 52.9050 g; cukor: 16.1980 g; só: 0.8530 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 8.1030 g; fehérje (össz): 13.0700 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· GYÜMÖLCSTEA· METÉLŐHAGYMÁS HÁZI SAJTKRÉM AMMER. {7!}· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} <p>energia (Joule): 884.2870 kJ; energia (kalória): 210.0550 kcal; zsír: 6.6880 g; zsírsav: 1.4630 g; szénhidrát: 30.2780 g; cukor: 7.9290 g; só: 0.8680 g; kalcium: 57.2220 mg; telített zsírsav: 3.4930 g; fehérje (össz): 6.2460 g; tejkalcium: 56.0630 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· TEJ {7!}· MARGARIN RÁMA {7!}· HARMÓNIA PÁRIZSI {6!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· UBORKA <p>energia (Joule): 1843.5000 kJ; energia (kalória): 429.8400 kcal; zsír: 21.8800 g; szénhidrát: 42.3280 g; cukor: 11.8240 g; só: 1.8240 g; kalcium: 631.5000 mg; telített zsírsav: 10.6100 g; fehérje (össz): 15.8940 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· HÚSOS KÁPOSZTALEVES (BORCS LEVES) {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· GRÍZES TÉSZTA LEKVÁRRAL {1!, 6!} <p>energia (Joule): 2716.0840 kJ; energia (kalória): 659.5220 kcal; zsír: 15.5000 g; zsírsav: 0.0760 g; szénhidrát: 102.3390 g; cukor: 10.5750 g; só: 1.3930 g; kalcium: 63.9680 mg; telített zsírsav: 3.8050 g; koleszterin: 36.7500 mg; fehérje (össz): 23.5970 g; tejkalcium: 16.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· TAVASZI ZÖLDSÉGLEVES {1!, 9!, 12!}· VAGDALT {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· TÓKFŐZELÉK {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}· TELJ.KIŐ.ROZSOS KENYÉR {1!}· BANÁN <p>energia (Joule): 3198.6550 kJ; energia (kalória): 779.7430 kcal; zsír: 37.7900 g; zsírsav: 0.0340 g; szénhidrát: 82.2800 g; cukor: 40.3680 g; só: 1.3810 g; kalcium: 43.7700 mg; telített zsírsav: 5.4980 g; koleszterin: 53.8200 mg; fehérje (össz): 23.0390 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· SÁRGABORSÓ LEVES {1!, 9!, 10!, 12!}· Natúr csirkemell {1!, 3!, 7!, 9!}· Petrezselymes burgonya· IDÉNY SALÁTA <p>energia (Joule): 1673.7690 kJ; energia (kalória): 401.8820 kcal; zsír: 19.8960 g; zsírsav: 0.1440 g; szénhidrát: 47.6750 g; cukor: 0.4930 g; só: 1.5560 g; kalcium: 21.6000 mg; telített zsírsav: 1.6100 g; fehérje (össz): 7.0770 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· MÁJGOMBÓCLEVES {1!, 4!, 6!, 7!, 9!}· FÓTT TOJÁS {3!}· PARAJ FŐZELÉK {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· CHOKAPICK SZELET {1!, 7!, 8!} <p>energia (Joule): 2327.8220 kJ; energia (kalória): 550.4380 kcal; zsír: 19.3090 g; zsírsav: 0.0300 g; szénhidrát: 69.6120 g; cukor: 16.7790 g; só: 1.9430 g; kalcium: 471.3250 mg; telített zsírsav: 6.1790 g; koleszterin: 78.8000 mg; fehérje (össz): 18.9870 g; tejkalcium: 112.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· TRÓPUSI GYÜMÖLCSLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· sertésragu jóaszony módra· PÁROLT RIZS {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}· ALMA <p>energia (Joule): 2693.5870 kJ; energia (kalória): 643.9030 kcal; zsír: 18.9130 g; zsírsav: 4.8330 g; szénhidrát: 95.9990 g; cukor: 31.8850 g; só: 0.8110 g; kalcium: 31.8630 mg; telített zsírsav: 0.9020 g; fehérje (össz): 20.2570 g; tejkalcium: 19.5000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· SONKA BOHÉMIA· MARGARIN RÁMA {7!}· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}· PAPRIKA <p>energia (Joule): 970.4250 kJ; energia (kalória): 230.7980 kcal; zsír: 12.1530 g; szénhidrát: 23.4800 g; cukor: 0.1310 g; só: 1.3090 g; kalcium: 1.8000 mg; telített zsírsav: 5.4900 g; koleszterin: 13.5000 mg; fehérje (össz): 8.6630 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· ZSEMLE {1!}· LAPKA SAJT {7!} <p>energia (Joule): 628.8580 kJ; energia (kalória): 150.2000 kcal; zsír: 1.3300 g; szénhidrát: 29.6720 g; cukor: 0.2800 g; só: 0.6340 g; telített zsírsav: 0.6840 g; fehérje (össz): 4.7880 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· PAPRIKÁS SZALÁMI· MARGARIN RÁMA {7!}· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}· UBORKA <p>energia (Joule): 1308.0250 kJ; energia (kalória): 311.4950 kcal; zsír: 19.8230 g; szénhidrát: 23.6400 g; cukor: 0.1310 g; só: 1.5090 g; kalcium: 6.3000 mg; telített zsírsav: 9.1200 g; fehérje (össz): 8.1130 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· GYÜMÖLCSPÜRÉ ALMA AG FOODS 100%(100 GR)· MAGVAS RIGÓ(ZSEMLE) {1!, 6!, 11!} <p>energia (Joule): 710.7520 kJ; energia (kalória): 169.7600 kcal; zsír: 1.9680 g; szénhidrát: 33.4840 g; cukor: 16.2120 g; só: 0.5740 g; telített zsírsav: 0.3640 g; fehérje (össz): 4.1480 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TELJES KIÖRLÉSŰ SAJTOS POGÁCSA {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1004.4000 kJ; energia (kalória): 239.8970 kcal; zsír: 10.8960 g; szénhidrát: 27.6120 g; cukor: 1.8660 g; só: 1.5360 g; telített zsírsav: 4.9920 g; fehérje (össz): 6.3960 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5343.2590 kJ energia (kalória): 1275.5550 kcal zsír: 47.9840 g zsírsav: 0.0760 g szénhidrát: 163.1850 g cukor: 26.1270 g só: 4.1700 g kalcium: 665.7680 mg telített zsírsav: 13.6130 g koleszterin: 50.2500 mg fehérje (össz): 44.9290 g tejkalcium: 316.5000 mg	energia (Joule): 5155.5920 kJ energia (kalória): 1251.0180 kcal zsír: 51.0680 g zsírsav: 0.0340 g szénhidrát: 152.7200 g cukor: 51.1240 g só: 3.1660 g kalcium: 72.2180 mg telített zsírsav: 7.5550 g koleszterin: 66.9450 mg fehérje (össz): 35.6780 g tejkalcium: 24.7500 mg	energia (Joule): 4860.9930 kJ energia (kalória): 1151.7440 kcal zsír: 58.9590 g zsírsav: 0.1440 g szénhidrát: 124.2200 g cukor: 16.8220 g só: 3.9180 g kalcium: 627.9000 mg telített zsírsav: 18.8330 g fehérje (össz): 28.2600 g tejkalcium: 300.0000 mg	energia (Joule): 3922.8610 kJ energia (kalória): 930.2530 kcal zsír: 27.9650 g zsírsav: 1.4930 g szénhidrát: 133.3740 g cukor: 40.9200 g só: 3.3850 g kalcium: 528.5470 mg telített zsírsav: 10.0360 g koleszterin: 78.8000 mg fehérje (össz): 29.3810 g tejkalcium: 168.5630 mg	energia (Joule): 5541.4870 kJ energia (kalória): 1313.6400 kcal zsír: 51.6890 g zsírsav: 4.8330 g szénhidrát: 165.9390 g cukor: 45.5750 g só: 4.1710 g kalcium: 663.3630 mg telített zsírsav: 16.5040 g fehérje (össz): 42.5470 g tejkalcium: 319.5000 mg
	1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 Rákkfélek 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 Csillagfürt és a belőle készült termékek	14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek		

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető