



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai















Menü: **A MENÜ**

17. hét (2024-04-22 - 2024-04-28)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· TEJ {7!}· KAKAÓS CSIGA TELJ.KIÖRLÉSŰ {1!, 7!} <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none">· GYÜMÖLCSTEA· KÖRÖZÖTT {7!}· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}· PAPRIKA <p>energia (Joule): 859.7220 kJ; energia (kalória): 204.1600 kcal; zsír: 3.4790 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 32.0660 g; cukor: 8.5150 g; só: 0.8640 g; kalcium: 27.1950 mg; telített zsírsav: 1.3440 g; fehérje (össz): 8.4940 g; tejkalcium: 27.1500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· TEJESKÁVÉ {7!}· FOSZLÓS KALÁCS {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1468.0780 kJ; energia (kalória): 342.2010 kcal; zsír: 9.8590 g; szénhidrát: 52.6540 g; cukor: 22.7870 g; só: 0.6980 g; kalcium: 450.0590 mg; telített zsírsav: 5.1200 g; fehérje (össz): 10.3700 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· CITROMOS TEA· KENŐMÁJAS {7!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· UBORKA <p>energia (Joule): 1212.2110 kJ; energia (kalória): 343.8750 kcal; zsír: 9.2750 g; szénhidrát: 41.2660 g; cukor: 10.6250 g; só: 1.2570 g; kalcium: 29.7600 mg; telített zsírsav: 3.7950 g; fehérje (össz): 6.5330 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TEJ {7!}· KASTÉLY SONKA KRASNO· MARGARIN RÁMA {7!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· RETEK <p>energia (Joule): 1752.0000 kJ; energia (kalória): 407.9850 kcal; zsír: 19.1800 g; szénhidrát: 42.9580 g; cukor: 11.6740 g; só: 1.9440 g; kalcium: 627.0000 mg; telített zsírsav: 9.8000 g; fehérje (össz): 15.2940 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>
Ébred	<ul style="list-style-type: none">· TÁRKONYOS PULYKARAGU LEVES {9!, 12!}· TÚRÓS TÉSZTA {1!, 6!, 7!, 10!}· ALMA <p>energia (Joule): 2569.1770 kJ; energia (kalória): 614.8510 kcal; zsír: 20.7190 g; zsírsav: 0.0450 g; szénhidrát: 67.4760 g; cukor: 16.7750 g; só: 1.1170 g; kalcium: 89.6730 mg; telített zsírsav: 3.6660 g; koleszterin: 31.5000 mg; fehérje (össz): 35.8210 g; tejkalcium: 82.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· BURGONYALEVES KÖLESSEL {1!, 9!, 10!, 12!}· SÜLT SERTÉSPÁRIZSI· FINOM FŐZELÉK {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}· CSOKOLÁDÉS OSTYASZELET(MARILKY) {6!, 7!} <p>energia (Joule): 3374.2360 kJ; energia (kalória): 801.4630 kcal; zsír: 37.8800 g; zsírsav: 0.2710 g; szénhidrát: 89.6170 g; cukor: 20.8620 g; só: 2.8470 g; kalcium: 226.1810 mg; telített zsírsav: 15.3000 g; fehérje (össz): 24.3160 g; tejkalcium: 85.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· BROKKOLIKRÉMLEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!}· MEXICÓI CSIRKE {1!}· KUKORICÁS RIZS {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 2837.6720 kJ; energia (kalória): 682.7590 kcal; zsír: 36.0760 g; szénhidrát: 53.3200 g; cukor: 1.4980 g; só: 2.1770 g; kalcium: 81.6000 mg; telített zsírsav: 3.4840 g; koleszterin: 90.6000 mg; fehérje (össz): 35.2730 g; tejkalcium: 22.2750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· ZÖLDBORSÓLEVES VAJASGALUSKÁVAL {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC FŐTT BURGONYÁVAL {1!, 3!, 9!, 10!, 12!}· SZABACSI KENYÉR {1!} <p>energia (Joule): 3181.6060 kJ; energia (kalória): 776.6260 kcal; zsír: 29.0210 g; zsírsav: 0.1820 g; szénhidrát: 97.9670 g; cukor: 19.1100 g; só: 1.2340 g; kalcium: 63.6940 mg; telített zsírsav: 7.0940 g; koleszterin: 74.8350 mg; fehérje (össz): 27.0840 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· GULYÁSLEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· ÍZES BUKTA {1!, 3!}· NARANCS <p>energia (Joule): 2896.4270 kJ; energia (kalória): 704.6980 kcal; zsír: 21.3210 g; zsírsav: 0.0700 g; szénhidrát: 100.2470 g; cukor: 35.6020 g; só: 1.3350 g; kalcium: 119.4830 mg; telített zsírsav: 3.8490 g; koleszterin: 42.6600 mg; fehérje (össz): 21.6980 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· OLASZ FELVÁGOTT· MARGARIN {7!}· ZSEMLE {1!}· PRITAMIN PAPRIKA <p>energia (Joule): 1332.9240 kJ; energia (kalória): 319.2810 kcal; zsír: 18.6500 g; szénhidrát: 32.7680 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.0510 g; kalcium: 1.8000 mg; telített zsírsav: 5.1940 g; fehérje (össz): 8.7280 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· KIFLI {1!, 7!}· DZSEM MINI HÜGLI(VEGYES)50% <p>energia (Joule): 512.0300 kJ; energia (kalória): 114.3260 kcal; zsír: 0.5120 g; szénhidrát: 25.0020 g; fehérje (össz): 2.0150 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· DIÁKCEMEGE· MARGARIN RÁMA {7!}· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}· PARADICSOM <p>energia (Joule): 1239.2730 kJ; energia (kalória): 295.0740 kcal; zsír: 20.1150 g; szénhidrát: 23.5700 g; cukor: 0.1310 g; só: 1.2890 g; kalcium: 1.8000 mg; telített zsírsav: 8.8800 g; fehérje (össz): 7.1030 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TELJ.KIŐ.TÖNKÖLYÖS SPENÓTOS PÁRNA {1!, 3!, 7!, 9!} <p>energia (Joule): 761.1600 kJ; energia (kalória): 181.8000 kcal; zsír: 8.1840 g; szénhidrát: 21.0780 g; cukor: 2.7360 g; só: 0.7080 g; telített zsírsav: 3.9660 g; fehérje (össz): 4.3500 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TELJ. KIŐ.KIFLI GERE {1!, 6!, 7!}· MEDVE SAJT SONKA ÍZŰ <p>energia (Joule): 771.5300 kJ; energia (kalória): 183.1880 kcal; zsír: 5.4700 g; szénhidrát: 24.4790 g; cukor: 2.7500 g; só: 1.2010 g; telített zsírsav: 3.0470 g; fehérje (össz): 6.6220 g</p>
Életlani értékek összesítő	<p>energia (Joule): 5516.7010 kJ energia (kalória): 1309.3000 kcal zsír: 56.0530 g zsírsav: 0.0450 g szénhidrát: 143.3160 g cukor: 43.3310 g só: 3.0420 g kalcium: 691.4730 mg telített zsírsav: 18.0480 g koleszterin: 31.5000 mg fehérje (össz): 56.2910 g tejkalcium: 382.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4745.9880 kJ energia (kalória): 1119.9490 kcal zsír: 41.8710 g zsírsav: 0.2730 g szénhidrát: 146.6850 g cukor: 29.3770 g só: 3.7110 g kalcium: 253.3760 mg telített zsírsav: 16.6440 g fehérje (össz): 34.8250 g tejkalcium: 112.6500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5545.0230 kJ energia (kalória): 1320.0340 kcal zsír: 66.0500 g szénhidrát: 129.5440 g cukor: 24.4160 g só: 4.1640 g kalcium: 533.4590 mg telített zsírsav: 17.4840 g koleszterin: 90.6000 mg fehérje (össz): 52.7460 g tejkalcium: 247.2750 mg</p>	<p>energia (Joule): 5154.9770 kJ energia (kalória): 1302.3010 kcal zsír: 46.4800 g zsírsav: 0.1820 g szénhidrát: 160.3110 g cukor: 32.4710 g só: 3.1990 g kalcium: 93.4540 mg telített zsírsav: 14.8550 g koleszterin: 74.8350 mg fehérje (össz): 37.9670 g</p>	<p>energia (Joule): 5419.9570 kJ energia (kalória): 1295.8710 kcal zsír: 45.9710 g zsírsav: 0.0700 g szénhidrát: 167.6840 g cukor: 50.0260 g só: 4.4800 g kalcium: 746.4830 mg telített zsírsav: 16.6960 g koleszterin: 42.6600 mg fehérje (össz): 43.6140 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>

- | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|--|---|---|--|
| 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  | Szezám 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

Élmezésvezető