



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai















Menü: **A MENÜ**

15. hét (2024-04-08 - 2024-04-14)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.08.	Kedd 2024.04.09.	Szerda 2024.04.10.	Csütörtök 2024.04.11.	Péntek 2024.04.12.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>TEJESKÁVÉ {7!}</li><li>SAJTOS RÚD {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1631.3640 kJ; energia (kalória): 381.2010 kcal; zsír: 17.9770 g; szénhidrát: 44.1400 g; cukor: 18.5930 g; só: 1.3400 g; kalcium: 450.0590 mg; telített zsírsav: 3.1880 g; fehérje (össz): 10.3280 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>CITROMOS TEA</li><li>KENŐMÁJAS {7!}</li><li>SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>UBORKA</li></ul> <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"><li>GYÜMÖLCSTEA</li><li>SAJTKRÉM HÁZI {7!}</li><li>TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>PÓRÉHAGYMA</li></ul> <p>energia (Joule): 1035.0930 kJ; energia (kalória): 246.1900 kcal; zsír: 9.6170 g; zsírsav: 2.2500 g; szénhidrát: 30.2770 g; cukor: 7.9340 g; só: 1.0160 g; kalcium: 86.2950 mg; telített zsírsav: 4.7550 g; fehérje (össz): 7.5440 g; tejkalcium: 86.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>CITROMOS TEA</li><li>VAJKRÉM NATÚR {7!}</li><li>SZABACSI KENYÉR {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1016.0360 kJ; energia (kalória): 242.6170 kcal; zsír: 4.5300 g; szénhidrát: 41.3250 g; cukor: 10.9760 g; só: 1.0980 g; kalcium: 27.8600 mg; telített zsírsav: 2.8100 g; fehérje (össz): 5.2530 g; tejkalcium: 2.6000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>IVÓJOGHURT JOGOBELLA {7!}</li><li>FOSZLÓS KALÁCS {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1663.8340 kJ; energia (kalória): 397.4000 kcal; zsír: 7.1080 g; szénhidrát: 70.3660 g; cukor: 38.6720 g; só: 0.8350 g; telített zsírsav: 1.9320 g; fehérje (össz): 10.7340 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>PARADICSOMLEVES LEVESBETÉTTTEL {1!, 3!, 9!, 10!, 12!}</li><li>TARHONYÁS HÚS {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>CSEMEGE UBORKA(édesítőt tartalmaz)</li></ul> <p>energia (Joule): 2570.8030 kJ; energia (kalória): 630.1440 kcal; zsír: 25.2700 g; szénhidrát: 75.1640 g; cukor: 16.8900 g; só: 1.6930 g; kalcium: 14.3780 mg; telített zsírsav: 5.2590 g; koleszterin: 47.2500 mg; fehérje (össz): 24.6550 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>LEBBENCSELEVES {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>FOKHAGYMÁS SERTÉSSÜLT</li><li>ZÖLDBAB FŐZELÉK {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>TELJ.KIŐ.ROZSOS KENYÉR {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2778.3430 kJ; energia (kalória): 665.7200 kcal; zsír: 38.6880 g; zsírsav: 0.0450 g; szénhidrát: 51.3090 g; cukor: 1.1430 g; só: 2.2030 g; kalcium: 133.6250 mg; telített zsírsav: 2.3710 g; fehérje (össz): 24.7020 g; tejkalcium: 37.1250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>CSIRKERAGU LEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>TEJBEGRÍZ KAKAÓSZÓRATTAL {1!, 6!, 7!}</li><li>BANÁN</li></ul> <p>energia (Joule): 2582.0210 kJ; energia (kalória): 605.3690 kcal; zsír: 11.0710 g; zsírsav: 0.0850 g; szénhidrát: 95.8960 g; cukor: 72.8960 g; só: 1.0070 g; kalcium: 620.1280 mg; telített zsírsav: 4.8210 g; koleszterin: 34.6500 mg; fehérje (össz): 27.9920 g; tejkalcium: 306.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>TOJÁSLEVES {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>RAKOTT KELKÁPOSZTA {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>NARANCS</li></ul> <p>energia (Joule): 2453.8790 kJ; energia (kalória): 603.6540 kcal; zsír: 29.5640 g; zsírsav: 0.3900 g; szénhidrát: 53.9350 g; cukor: 22.8360 g; só: 1.3700 g; kalcium: 234.9300 mg; telített zsírsav: 5.3470 g; koleszterin: 85.6650 mg; fehérje (össz): 26.8020 g; tejkalcium: 37.1250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>ZELLERKRÉMLEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>SAJTVAL TÖLTÖTT HALRÚD {2!, 3!, 6!, 9!, 10!, 14!}</li><li>PETREZSELYMES RIZS</li><li>TARTÁRMÁRTÁS {3!, 7!, 10!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2809.3510 kJ; energia (kalória): 672.5960 kcal; zsír: 29.5040 g; zsírsav: 12.1660 g; szénhidrát: 82.0130 g; cukor: 4.4200 g; só: 1.8780 g; kalcium: 70.6720 mg; telített zsírsav: 2.9010 g; fehérje (össz): 16.0410 g; tejkalcium: 41.3250 mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>ZALA FELVÁGOTT</li><li>MARGARIN RÁMA {7!}</li><li>TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE {1!, 6!}</li><li>PAPRIKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1285.4000 kJ; energia (kalória): 307.0120 kcal; zsír: 16.5050 g; szénhidrát: 30.4350 g; cukor: 0.5250 g; só: 1.3860 g; kalcium: 1.8000 mg; telített zsírsav: 7.0350 g; fehérje (össz): 9.8150 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>MEDVE SAJT</li><li>KIFLI {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 234.7800 kJ; energia (kalória): 56.0760 kcal; zsír: 0.4620 g; szénhidrát: 10.7520 g; fehérje (össz): 1.8900 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>AUSZTRIA SZALÁMI</li><li>MARGARIN RÁMA {7!}</li><li>ZSEMLE {1!}</li><li>PAPRIKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1374.7070 kJ; energia (kalória): 328.3430 kcal; zsír: 20.9460 g; szénhidrát: 30.4180 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.2660 g; kalcium: 1.8000 mg; telített zsírsav: 9.1080 g; fehérje (össz): 8.1380 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>ALMALÉ 2 DL</li><li>MAGVAS RIGÓ(ZSEMLE) {1!, 6!, 11!}</li></ul> <p>energia (Joule): 818.9380 kJ; energia (kalória): 195.6000 kcal; zsír: 1.4680 g; szénhidrát: 40.0840 g; cukor: 21.8120 g; só: 0.5640 g; telített zsírsav: 0.2640 g; fehérje (össz): 3.8480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>ALMA</li><li>TELJ.KIŐ.TÖNKÖLYÖS FETÁS {1!, 7!, 9!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1236.4070 kJ; energia (kalória): 295.3110 kcal; zsír: 13.0140 g; szénhidrát: 36.1680 g; cukor: 14.8560 g; só: 0.8520 g; telített zsírsav: 6.3120 g; fehérje (össz): 5.7240 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5487.5670 kJ energia (kalória): 1318.3570 kcal zsír: 59.7520 g szénhidrát: 149.7390 g cukor: 36.0080 g só: 4.4190 g kalcium: 466.2370 mg telített zsírsav: 15.4820 g koleszterin: 47.2500 mg fehérje (össz): 44.7980 g tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4225.3340 kJ energia (kalória): 1065.6710 kcal zsír: 48.4250 g szírsav: 0.0450 g szénhidrát: 103.3270 g cukor: 11.7680 g só: 3.4600 g kalcium: 163.3850 mg telített zsírsav: 6.1660 g fehérje (össz): 33.1250 g tejkalcium: 37.1250 mg</p>	<p>energia (Joule): 4991.8210 kJ energia (kalória): 1179.9020 kcal zsír: 41.6340 g szírsav: 2.3350 g szénhidrát: 156.5910 g cukor: 80.9700 g só: 3.2890 g kalcium: 708.2230 mg telített zsírsav: 18.6840 g koleszterin: 34.6500 mg fehérje (össz): 43.6740 g tejkalcium: 392.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4288.8530 kJ energia (kalória): 1041.8710 kcal zsír: 35.5620 g szírsav: 0.3900 g szénhidrát: 135.3440 g cukor: 55.6240 g só: 3.0320 g kalcium: 262.7900 mg telített zsírsav: 8.4210 g koleszterin: 85.6650 mg fehérje (össz): 35.9030 g tejkalcium: 39.7250 mg</p>	<p>energia (Joule): 5709.5920 kJ energia (kalória): 1365.3070 kcal zsír: 49.6260 g szírsav: 12.1660 g szénhidrát: 188.5470 g cukor: 57.9480 g só: 3.5650 g kalcium: 70.6720 mg telített zsírsav: 11.1450 g fehérje (össz): 32.4990 g tejkalcium: 41.3250 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