



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

19. hét (2024-05-06 - 2024-05-12)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· BRIÓS {1!, 3!, 7!}</li><li>· KAKAÓ {6!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1379.7200 kJ; energia (kalória): 317.9150 kcal; zsír: 10.8930 g; szénhidrát: 42.8210 g; cukor: 18.5630 g; só: 0.6680 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 4.3180 g; fehérje (össz): 11.5680 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· CITROMOS TEA</li><li>· TOJÁSKRÉM {3!, 7!, 10!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· UBORKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1108.5870 kJ; energia (kalória): 264.2040 kcal; zsír: 6.5510 g; szénhidrát: 41.4380 g; cukor: 10.4760 g; só: 1.0900 g; kalcium: 40.1670 mg; telített zsírsav: 2.0100 g; koleszterin: 47.2800 mg; fehérje (össz): 6.0030 g; tejkalcium: 2.0630 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEJESKÁVÉ {7!}</li><li>· FOSZLÓS KALÁCS VAJJAL {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1771.9780 kJ; energia (kalória): 417.6010 kcal; zsír: 18.1890 g; szénhidrát: 52.7140 g; cukor: 22.8470 g; só: 0.7010 g; kalcium: 451.3590 mg; telített zsírsav: 10.2800 g; koleszterin: 23.0000 mg; fehérje (össz): 10.4200 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· CITROMOS TEA</li><li>· HÁZI CSIRKEMÁJKRÉM</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· PAPRIKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1006.9210 kJ; energia (kalória): 238.9760 kcal; zsír: 6.7010 g; szénhidrát: 34.0400 g; cukor: 10.4330 g; só: 1.1250 g; kalcium: 0.0600 mg; telített zsírsav: 0.2100 g; koleszterin: 91.8750 mg; fehérje (össz): 7.7970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEJ {7!}</li><li>· BORJÚ PÁRIZSI</li><li>· MARGARIN RÁMA {7!}</li><li>· TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!}</li><li>· UBORKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1934.7800 kJ; energia (kalória): 451.6410 kcal; zsír: 24.5850 g; szénhidrát: 41.2450 g; cukor: 11.9650 g; só: 1.8910 g; kalcium: 606.3000 mg; telített zsírsav: 11.9450 g; fehérje (össz): 16.8850 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 9!}</li><li>· LECSÓS CSIRKEMELL {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· PÁROLT BULGUR {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2194.5730 kJ; energia (kalória): 524.0270 kcal; zsír: 16.7290 g; zsírsav: 0.6800 g; szénhidrát: 66.9490 g; cukor: 4.0380 g; só: 1.0690 g; kalcium: 9.9150 mg; telített zsírsav: 1.9810 g; koleszterin: 49.5000 mg; fehérje (össz): 29.6690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TARHONYALEVES {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· Rakott zöldbab {1!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· ALMA</li></ul> <p>energia (Joule): 2681.9450 kJ; energia (kalória): 657.9110 kcal; zsír: 27.8910 g; zsírsav: 0.0540 g; szénhidrát: 72.6530 g; cukor: 11.3150 g; só: 1.1460 g; kalcium: 157.9500 mg; telített zsírsav: 5.3530 g; koleszterin: 47.2500 mg; fehérje (össz): 25.3920 g; tejkalcium: 34.6500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEJFŐLŐS KARFIOLLEVES VAJASGALUSKÁVAL {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SERPENYŐS BURGONYA DEBRECENIVEL, KOLBÁSSZAL {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· CSEMEGE UBORKA(édesítő tartalmaz)</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2544.1800 kJ; energia (kalória): 608.6630 kcal; zsír: 27.8700 g; zsírsav: 3.8370 g; szénhidrát: 67.8750 g; cukor: 3.6190 g; só: 3.0650 g; kalcium: 65.8200 mg; telített zsírsav: 6.3140 g; koleszterin: 5.9100 mg; fehérje (össz): 17.3860 g; tejkalcium: 29.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· BAGGYLÁS {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· TEJBEGRÍZ KAKAÓSZÓRATTAL {1!, 6!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2885.1040 kJ; energia (kalória): 686.3550 kcal; zsír: 22.1250 g; zsírsav: 0.0370 g; szénhidrát: 88.6120 g; cukor: 34.2350 g; só: 0.9250 g; kalcium: 632.9450 mg; telített zsírsav: 7.9140 g; koleszterin: 31.5000 mg; fehérje (össz): 29.7180 g; tejkalcium: 306.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TAVASZI ZÖLDSÉGLEVES {1!, 9!, 12!}</li><li>· BAKONYI SERTÉSRAGU {1!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· TÉSZTA KÖRET {1!, 6!, 10!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2533.4590 kJ; energia (kalória): 606.9350 kcal; zsír: 22.4830 g; zsírsav: 0.0340 g; szénhidrát: 69.1600 g; cukor: 4.6960 g; só: 0.9570 g; kalcium: 69.3380 mg; telített zsírsav: 1.6740 g; fehérje (össz): 28.3850 g; tejkalcium: 45.3750 mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· KIRÁLY SZALÁMI</li><li>· MARGARIN RÁMA {7!}</li><li>· TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!}</li><li>· PAPRIKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1434.6000 kJ; energia (kalória): 437.0480 kcal; zsír: 20.8790 g; szénhidrát: 29.9850 g; cukor: 0.4650 g; só: 1.6110 g; kalcium: 1.8000 mg; telített zsírsav: 9.1210 g; fehérje (össz): 9.5350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· NATÚR JOGHURT NÁDUDVARI {7!}</li><li>· TELJES KIÖR.KEKSZ CSOKIS BREAKFAST GAST FOOD {1!, 6!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1179.8500 kJ; energia (kalória): 281.8030 kcal; zsír: 12.0500 g; szénhidrát: 32.5000 g; cukor: 8.8000 g; só: 0.3470 g; kalcium: 210.0000 mg; telített zsírsav: 6.4700 g; fehérje (össz): 9.2800 g; tejkalcium: 210.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· MAGYAROS VAJKRÉM {7!}</li><li>· RETEK</li></ul> <p>energia (Joule): 674.8950 kJ; energia (kalória): 160.2750 kcal; zsír: 4.6930 g; szénhidrát: 23.1700 g; cukor: 0.6310 g; só: 0.8630 g; telített zsírsav: 2.8100 g; fehérje (össz): 4.7330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· NARANCS</li><li>· SAJTOS RÚD {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1275.3750 kJ; energia (kalória): 304.6180 kcal; zsír: 13.0560 g; szénhidrát: 39.6270 g; cukor: 14.2530 g; só: 1.1520 g; kalcium: 82.5000 mg; fehérje (össz): 5.6820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEPERTŐS POGÁCSA</li></ul> <p>energia (Joule): 907.0000 kJ; energia (kalória): 216.6330 kcal; zsír: 11.1500 g; szénhidrát: 23.4000 g; só: 0.7500 g; fehérje (össz): 4.0500 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5008.8930 kJ energia (kalória): 1278.9900 kcal zsír: 48.5010 g zsírsav: 0.6800 g szénhidrát: 139.7550 g cukor: 23.0660 g só: 3.3480 g kalcium: 611.7150 mg telített zsírsav: 15.4200 g koleszterin: 49.5000 mg fehérje (össz): 50.7720 g tejkalcium: 300.0000 mg	energia (Joule): 4970.3820 kJ energia (kalória): 1203.9180 kcal zsír: 46.4920 g zsírsav: 0.0540 g szénhidrát: 146.5910 g cukor: 30.5910 g só: 2.5830 g kalcium: 408.1170 mg telített zsírsav: 13.8330 g koleszterin: 94.5300 mg fehérje (össz): 40.6750 g tejkalcium: 246.7130 mg	energia (Joule): 4991.0530 kJ energia (kalória): 1186.5390 kcal zsír: 50.7520 g zsírsav: 3.8370 g szénhidrát: 143.7590 g cukor: 27.0970 g só: 4.6290 g kalcium: 517.1790 mg telített zsírsav: 19.4040 g koleszterin: 28.9100 mg fehérje (össz): 32.5390 g tejkalcium: 254.2500 mg	energia (Joule): 5167.4000 kJ energia (kalória): 1229.9490 kcal zsír: 41.8820 g zsírsav: 0.0370 g szénhidrát: 162.2790 g cukor: 58.9210 g só: 3.2020 g kalcium: 715.5050 mg telített zsírsav: 8.1240 g koleszterin: 123.3750 mg fehérje (össz): 43.1970 g tejkalcium: 306.0000 mg	energia (Joule): 5375.2390 kJ energia (kalória): 1275.2090 kcal zsír: 58.2180 g zsírsav: 0.0340 g szénhidrát: 133.8050 g cukor: 16.6610 g só: 3.5980 g kalcium: 675.6380 mg telített zsírsav: 13.6190 g fehérje (össz): 49.3200 g tejkalcium: 345.3750 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  Szezám 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