



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEJ {7!}</li><li>· SAJTOS RÚD {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1619.7600 kJ; energia (kalória): 376.4000 kcal; zsír: 19.7260 g; szénhidrát: 37.1020 g; cukor: 11.7280 g; só: 1.4020 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 4.2500 g; fehérje (össz): 12.1920 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· CITROMOS TEA</li><li>· HÚSKRÉM</li><li>· ÖTMAGVAS SZABACSI KENYÉR {1!, 7!, 11!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1318.4790 kJ; energia (kalória): 318.7820 kcal; zsír: 12.3980 g; szénhidrát: 41.6800 g; cukor: 10.5420 g; só: 1.0850 g; kalcium: 3.2480 mg; telített zsírsav: 1.4030 g; koleszterin: 13.1250 mg; fehérje (össz): 7.8510 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· PUDINGOS TEJ {7!}</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ SAJTOS STANGLI {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1589.0530 kJ; energia (kalória): 369.4730 kcal; zsír: 9.6880 g; szénhidrát: 55.5410 g; cukor: 23.4320 g; só: 1.1920 g; kalcium: 540.0640 mg; telített zsírsav: 5.2950 g; fehérje (össz): 13.1960 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· GYÜMÖLCSTEA</li><li>· SAJTKRÉM {7!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· PRITAMIN PAPRIKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1018.3380 kJ; energia (kalória): 242.7780 kcal; zsír: 3.6240 g; szénhidrát: 41.9000 g; cukor: 8.9220 g; só: 1.1180 g; kalcium: 135.2450 mg; telített zsírsav: 2.0100 g; fehérje (össz): 6.8150 g; tejkalcium: 110.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEJ {7!}</li><li>· DIÁKCEMEGE</li><li>· MARGARIN RÁMA {7!}</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· RETEK</li></ul> <p>energia (Joule): 1845.0230 kJ; energia (kalória): 429.2820 kcal; zsír: 27.0650 g; szénhidrát: 34.0700 g; cukor: 11.6310 g; só: 1.5390 g; kalcium: 601.8000 mg; telített zsírsav: 13.1300 g; fehérje (össz): 14.3530 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· PALÓCLEVES {1!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· NUTELLÁS GOMBÓC {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 12!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2626.2930 kJ; energia (kalória): 625.5390 kcal; zsír: 28.0100 g; zsírsav: 0.0300 g; szénhidrát: 72.9870 g; cukor: 12.1330 g; só: 1.5750 g; kalcium: 51.3000 mg; telített zsírsav: 3.2450 g; fehérje (össz): 20.3450 g; tejkalcium: 18.1500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· LEBBENC SLEVES {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· CSIRKE NUGGETS {1!, 6!}</li><li>· ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK {1!, 7!}</li><li>· TELJ.KIÖ.ROZSOS KENYÉR {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2613.0770 kJ; energia (kalória): 621.8860 kcal; zsír: 28.9830 g; zsírsav: 0.0450 g; szénhidrát: 71.1970 g; cukor: 8.8140 g; só: 2.2260 g; kalcium: 172.3000 mg; telített zsírsav: 5.0060 g; fehérje (össz): 27.0200 g; tejkalcium: 81.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· FAHÉJAS ALMALEVES {7!}</li><li>· ZÚZA PÖRKÖLT PULYKÁBÓL {1!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· FŐTT BURGONYA</li><li>· KÖRTE</li></ul> <p>energia (Joule): 2118.8330 kJ; energia (kalória): 506.1520 kcal; zsír: 14.1000 g; zsírsav: 3.1520 g; szénhidrát: 78.3910 g; cukor: 25.8360 g; só: 0.9510 g; kalcium: 41.7450 mg; telített zsírsav: 0.8930 g; fehérje (össz): 15.1470 g; tejkalcium: 16.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· GOMBALEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· CHILIS BAB {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· PÁROLT RIZS {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2809.1950 kJ; energia (kalória): 690.2190 kcal; zsír: 32.4470 g; zsírsav: 0.0260 g; szénhidrát: 71.9890 g; cukor: 4.7090 g; só: 2.1170 g; kalcium: 59.5030 mg; telített zsírsav: 7.1250 g; koleszterin: 57.7500 mg; fehérje (össz): 26.1000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· ERŐLEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· SERTÉSPAPRIKÁS {1!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· TÉSZTA KÖRET {1!, 6!, 10!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2119.6790 kJ; energia (kalória): 507.0290 kcal; zsír: 14.1730 g; zsírsav: 0.0680 g; szénhidrát: 67.8140 g; cukor: 7.3250 g; só: 0.4350 g; kalcium: 11.7000 mg; telített zsírsav: 1.3040 g; fehérje (össz): 24.0420 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· ZALA FELVÁGOTT</li><li>· MARGARIN RÁMA {7!}</li><li>· TELJ. KIÖR. 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>· NARANCS</li><li>· LAPKA SAJT {7!}</li><li>· KUKORICÁS BABAJKA {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1050.4600 kJ; energia (kalória): 250.8980 kcal; zsír: 2.1080 g; szénhidrát: 49.9890 g; cukor: 14.7530 g; só: 1.3460 g; kalcium: 82.5000 mg; telített zsírsav: 0.8780 g; fehérje (össz): 6.4040 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· ÍZES SONKA</li><li>· MARGARIN RÁMA {7!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· UBORKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1124.7160 kJ; energia (kalória): 268.6340 kcal; zsír: 12.1800 g; szénhidrát: 31.1280 g; cukor: 0.1740 g; só: 1.4840 g; kalcium: 31.5000 mg; telített zsírsav: 5.5800 g; fehérje (össz): 8.9940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ DIÓS PISKÓTA {1!, 3!, 7!, 8!}</li><li>· IVÓJOGHURT EPRES {1!, 7!, 11!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1474.6500 kJ; energia (kalória): 359.6130 kcal; zsír: 5.8940 g; szénhidrát: 63.0450 g; cukor: 42.9510 g; só: 0.2310 g; telített zsírsav: 2.9390 g; fehérje (össz): 10.3840 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· ALMA</li><li>· TÚRÓS-SAJTOS POGÁCSA 0,6 GR {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1205.3470 kJ; energia (kalória): 287.8920 kcal; zsír: 12.0300 g; szénhidrát: 35.8980 g; cukor: 11.3460 g; só: 1.4820 g; fehérje (össz): 5.3820 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5531.4530 kJ energia (kalória): 1308.9510 kcal zsír: 64.2410 g zsírsav: 0.0300 g szénhidrát: 140.5240 g cukor: 24.3860 g só: 4.3630 g kalcium: 653.1000 mg telített zsírsav: 14.5300 g fehérje (össz): 42.3520 g tejkalcium: 318.1500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4982.0160 kJ energia (kalória): 1191.5660 kcal zsír: 43.4890 g zsírsav: 0.0450 g szénhidrát: 162.8660 g cukor: 34.1090 g só: 4.6570 g kalcium: 258.0480 mg telített zsírsav: 7.2870 g koleszterin: 13.1250 mg fehérje (össz): 41.2750 g tejkalcium: 81.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4832.6020 kJ energia (kalória): 1144.2590 kcal zsír: 35.9680 g zsírsav: 3.1520 g szénhidrát: 165.0600 g cukor: 49.4420 g só: 3.6270 g kalcium: 613.3090 mg telített zsírsav: 11.7680 g fehérje (össz): 37.3370 g tejkalcium: 286.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5302.1830 kJ energia (kalória): 1292.6100 kcal zsír: 41.9650 g zsírsav: 0.0260 g szénhidrát: 176.9340 g cukor: 56.5820 g só: 3.4660 g kalcium: 194.7480 mg telített zsírsav: 12.0740 g koleszterin: 57.7500 mg fehérje (össz): 43.2990 g tejkalcium: 110.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5170.0490 kJ energia (kalória): 1224.2030 kcal zsír: 53.2680 g zsírsav: 0.0680 g szénhidrát: 137.7820 g cukor: 30.3020 g só: 3.4560 g kalcium: 613.5000 mg telített zsírsav: 14.4340 g fehérje (össz): 43.7770 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

---

Ápolásvezető

---

Dietetikus

---

Szakács

---

Élelmezésvezető