



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai















Menü: **A MENÜ**

21. hét (2024-05-20 - 2024-05-26)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.05.20.	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none">CITROMOS TEAMEDVE SAJT NATÚR {7!}TELJ. KIŐ.KIFLI GERE {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 951.9270 kJ; energia (kalória): 225.6740 kcal; zsír: 5.7990 g; szénhidrát: 34.3850 g; cukor: 12.7260 g; só: 1.0760 g; kalcium: 0.0600 mg; telített zsírsav: 3.1350 g; fehérje (össz): 6.6310 g</p>	<ul style="list-style-type: none">TEJ {7!}KAKAÓS CSIGA TELJ.KIŐRLÉSŰ {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">GYÜMÖLCSTEAHALKRÉM {3!, 4!, 7!, 10!, 12!}SZABACSI PAPYÉR {1!}PRITAMIN PAPRIKA <p>energia (Joule): 1273.2350 kJ; energia (kalória): 303.6380 kcal; zsír: 7.5160 g; zsírsav: 1.1880 g; szénhidrát: 46.3590 g; cukor: 8.5290 g; só: 1.1440 g; kalcium: 32.7760 mg; telített zsírsav: 2.1660 g; koleszterin: 12.6080 mg; fehérje (össz): 8.2830 g</p>	<ul style="list-style-type: none">PÖTTYÖS KAKAÓS TEJ {7!}BRIÓS {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1317.5600 kJ; energia (kalória): 313.5410 kcal; zsír: 6.9440 g; szénhidrát: 50.5210 g; cukor: 3.5980 g; só: 0.6200 g; fehérje (össz): 10.8430 g</p>
Ebéd		<ul style="list-style-type: none">PARADICSOMLEVES LEVESBETÉTTTEL {1!, 3!, 9!, 10!, 12!}RIZSEHÚS {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}CSEMEGE UBORKA(édesítőt tartalmaz) <p>energia (Joule): 3456.3400 kJ; energia (kalória): 847.4340 kcal; zsír: 33.3340 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 107.6650 g; cukor: 20.1850 g; só: 1.4630 g; kalcium: 18.4080 mg; telített zsírsav: 7.1560 g; koleszterin: 63.0000 mg; fehérje (össz): 27.5980 g</p>	<ul style="list-style-type: none">CSIRKERAGU LEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}SAJTOS TEJFÖLŐS TÉSZTA {6!, 7!, 10!} <p>energia (Joule): 2705.7720 kJ; energia (kalória): 648.7220 kcal; zsír: 22.2830 g; zsírsav: 4.8910 g; szénhidrát: 72.4440 g; cukor: 6.6030 g; só: 1.5980 g; kalcium: 236.5690 mg; telített zsírsav: 6.4550 g; koleszterin: 36.9600 mg; fehérje (össz): 36.1200 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 9!}VAGDALT {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}TÖKFŐZELÉK {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}TELJ.KIŐ.ROZSOS KENYÉR {1!}BANÁN <p>energia (Joule): 3686.5340 kJ; energia (kalória): 900.3910 kcal; zsír: 42.5020 g; zsírsav: 0.0490 g; szénhidrát: 94.8330 g; cukor: 44.0220 g; só: 1.6390 g; kalcium: 59.6080 mg; telített zsírsav: 7.2900 g; koleszterin: 78.7600 mg; fehérje (össz): 29.7700 g; tejkalcium: 26.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">JUICERÁNTOTT CSIRKEMELL {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Petrezselymes burgonyaIDÉNY SALÁTATELJES KIŐRLÉSŰ KEKSZ {1!, 5!, 8!, 11!} <p>energia (Joule): 2940.2030 kJ; energia (kalória): 702.6250 kcal; zsír: 20.3260 g; zsírsav: 0.1840 g; szénhidrát: 113.4810 g; cukor: 10.0000 g; só: 2.1550 g; kalcium: 27.6000 mg; telített zsírsav: 3.8620 g; fehérje (össz): 27.1510 g</p>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none">FÜRDŐI SONKA {1!}MARGARIN RÁMA {7!}MAGVAS ZSEMLE {1!, 6!, 11!}UBORKA <p>energia (Joule): 957.2500 kJ; energia (kalória): 228.6350 kcal; zsír: 14.0590 g; szénhidrát: 17.9320 g; cukor: 0.1920 g; só: 1.4660 g; kalcium: 7.9200 mg; telített zsírsav: 6.0650 g; fehérje (össz): 8.7760 g</p>	<ul style="list-style-type: none">OLASZ FELVÁGOTT {6!, 7!, 10!}MARGARIN RÁMA {7!}SZABACSI KENYÉR {1!}RETEK <p>energia (Joule): 1423.9200 kJ; energia (kalória): 340.0980 kcal; zsír: 18.2050 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 35.2860 g; cukor: 0.2030 g; só: 1.7580 g; kalcium: 31.3200 mg; telített zsírsav: 8.1950 g; fehérje (össz): 8.8230 g</p>	<ul style="list-style-type: none">KIFLI {1!, 7!}vegyes virágméz mini <p>energia (Joule): 576.7800 kJ; energia (kalória): 137.7610 kcal; zsír: 0.4620 g; szénhidrát: 31.0020 g; cukor: 20.2500 g; kalcium: 10.0000 mg; fehérje (össz): 1.9900 g</p>	<ul style="list-style-type: none">SAJTOS POGÁCSA {1!, 3!, 7!}ALMA <p>energia (Joule): 1172.1580 kJ; energia (kalória): 279.9650 kcal; zsír: 10.0540 g; szénhidrát: 40.4620 g; cukor: 12.3220 g; só: 1.4820 g; fehérje (össz): 6.1780 g</p>
Élettani értékek összesítve		<p>energia (Joule): 5365.5170 kJ energia (kalória): 1301.7430 kcal zsír: 53.1920 g zsírsav: 0.0020 g szénhidrát: 159.9820 g cukor: 33.1030 g só: 4.0050 g kalcium: 26.3880 mg telített zsírsav: 16.3560 g koleszterin: 63.0000 mg fehérje (össz): 43.0050 g</p>	<p>energia (Joule): 5744.2920 kJ energia (kalória): 1363.9880 kcal zsír: 57.1720 g zsírsav: 13.0660 g szénhidrát: 150.8020 g cukor: 33.2220 g só: 4.2300 g kalcium: 867.8890 mg telített zsírsav: 23.8380 g koleszterin: 36.9600 mg fehérje (össz): 56.6850 g tejkalcium: 528.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5536.5490 kJ energia (kalória): 1341.7900 kcal zsír: 50.4800 g zsírsav: 1.2370 g szénhidrát: 172.1940 g cukor: 72.8010 g só: 2.7830 g kalcium: 102.3840 mg telített zsírsav: 9.4560 g koleszterin: 91.3680 mg fehérje (össz): 40.0430 g tejkalcium: 26.4000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5429.9210 kJ energia (kalória): 1296.1310 kcal zsír: 37.3240 g zsírsav: 0.1840 g szénhidrát: 204.4640 g cukor: 25.9200 g só: 4.2570 g kalcium: 27.6000 mg telített zsírsav: 3.8620 g fehérje (össz): 44.1720 g</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