



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: **Alsós (7-10 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): 951.9910 kJ; energia (kalória): 225.6890 kcal; zsír: 5.8000 g; szénhidrát: 34.3860 g; cukor: 12.7270 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): 1137.6430 kJ; energia (kalória): 271.2830 kcal; zsír: 7.0240 g; zsírsav: 1.1140 g; szénhidrát: 40.8120 g; cukor: 7.9820 g; só: 0.9880 g; kalcium: 28.3650 mg; telített zsírsav: 2.0110 g; koleszterin: 11.8200 mg; fehérje (össz): 7.4290 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): 2903.1540 kJ; energia (kalória): 710.7400 kcal; zsír: 27.3020 g; zsírsav: 0.0020 g; szénhidrát: 92.2670 g; cukor: 17.0130 g; só: 1.3600 g; kalcium: 15.0160 mg; telített zsírsav: 5.7620 g; koleszterin: 49.8750 mg; fehérje (össz): 22.6990 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): 2536.6620 kJ; energia (kalória): 608.1770 kcal; zsír: 20.8910 g; zsírsav: 4.5850 g; szénhidrát: 67.9180 g; cukor: 6.1920 g; só: 1.4980 g; kalcium: 221.7830 mg; telített zsírsav: 6.0530 g; koleszterin: 34.6500 mg; fehérje (össz): 33.8630 g; tejkalcium: 213.7500 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): 3146.4980 kJ; energia (kalória): 764.3570 kcal; zsír: 34.6140 g; zsírsav: 0.0450 g; szénhidrát: 86.3710 g; cukor: 41.2690 g; só: 1.5000 g; kalcium: 50.6780 mg; telített zsírsav: 5.3180 g; koleszterin: 53.8200 mg; fehérje (össz): 22.7830 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">JUICERÁNTOTT CSIRKEMELL {1!, 3!}Petrezselymes burgonyaIDÉNY SALÁTATELJES KIŐRLÉSŰ KEKSZ {1!, 5!, 8!, 11!} <p>energia (Joule): 2450.5860 kJ; energia (kalória): 585.6790 kcal; zsír: 12.9480 g; zsírsav: 0.1440 g; szénhidrát: 94.8410 g; cukor: 6.9680 g; só: 1.1710 g; kalcium: 31.8000 mg; telített zsírsav: 1.1460 g; koleszterin: 113.5500 mg; fehérje (össz): 32.7370 g</p>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none">FÜRDŐI SONKA {1!}MARGARIN RÁMA {7!}MAGVAS ZSEMLE {1!, 6!, 11!}UBORKA <p>energia (Joule): 906.7800 kJ; energia (kalória): 216.5800 kcal; zsír: 13.1440 g; szénhidrát: 17.7620 g; cukor: 0.1920 g; só: 1.3400 g; kalcium: 6.3000 mg; telített zsírsav: 5.6600 g; fehérje (össz): 7.9760 g</p>	<ul style="list-style-type: none">OLASZ FELVÁGOTT {6!, 7!, 10!}MARGARIN RÁMA {7!}SZABACSI KENYÉR {1!}RETEK <p>energia (Joule): 1293.6000 kJ; energia (kalória): 308.9710 kcal; zsír: 17.4300 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 30.2580 g; cukor: 0.1740 g; só: 1.6040 g; kalcium: 27.0000 mg; telített zsírsav: 7.8300 g; fehérje (össz): 8.1240 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): 1157.6180 kJ; energia (kalória): 276.4920 kcal; zsír: 10.0140 g; szénhidrát: 39.7620 g; cukor: 11.6220 g; só: 1.4820 g; fehérje (össz): 6.1380 g</p>
Élettani értékek összesítve		<p>energia (Joule): 4761.9250 kJ energia (kalória): 1153.0090 kcal zsír: 46.2460 g zsírsav: 0.0020 g szénhidrát: 144.4150 g cukor: 29.9320 g só: 3.7760 g kalcium: 21.3760 mg telített zsírsav: 14.5570 g koleszterin: 49.8750 mg fehérje (össz): 37.3060 g</p>	<p>energia (Joule): 5444.8620 kJ energia (kalória): 1292.3160 kcal zsír: 55.0050 g zsírsav: 12.7600 g szénhidrát: 141.2480 g cukor: 32.7820 g só: 3.9760 g kalcium: 848.7830 mg telített zsírsav: 23.0710 g koleszterin: 34.6500 mg fehérje (össz): 53.7290 g tejkalcium: 513.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4860.9210 kJ energia (kalória): 1173.4010 kcal zsír: 42.1000 g zsírsav: 1.1590 g szénhidrát: 158.1850 g cukor: 69.5010 g só: 2.4880 g kalcium: 89.0430 mg telített zsírsav: 7.3290 g koleszterin: 65.6400 mg fehérje (össz): 32.2020 g tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4925.7640 kJ energia (kalória): 1175.7120 kcal zsír: 29.9060 g zsírsav: 0.1440 g szénhidrát: 185.1240 g cukor: 22.1880 g só: 3.2730 g kalcium: 31.8000 mg telített zsírsav: 1.1460 g koleszterin: 113.5500 mg fehérje (össz): 49.7180 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