



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**















24. hét (2024-06-10 - 2024-06-16)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.06.10.	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· TEJESKÁVÉ {7!}· SAJTOS RÚD {1!, 7!} <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">· CITROMOS TEA· SAJTKRÉM HÁZI {7!}· TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!}· PARADICSOM <p>energia (Joule): 1101.4610 kJ; energia (kalória): 261.8890 kcal; zsír: 9.6730 g; zsírsav: 2.2500 g; szénhidrát: 33.7420 g; cukor: 10.4480 g; só: 1.0160 g; kalcium: 86.3100 mg; telített zsírsav: 4.7550 g; fehérje (össz): 7.7920 g; tejkalcium: 86.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· TEJ {7!}· ÍZES TÁSKA {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1589.6150 kJ; energia (kalória): 369.2000 kcal; zsír: 16.6840 g; szénhidrát: 42.2980 g; cukor: 21.7840 g; só: 0.5920 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 8.6960 g; fehérje (össz): 10.3680 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· HAPPY DAY ALMA 0,2 DL 100%· HÚSKRÉM· ÖTMAGVAS SZABACSI KENYÉR {1!, 7!, 11!}· PRITAMIN PAPRIKA <p>energia (Joule): 1402.4630 kJ; energia (kalória): 339.4430 kcal; zsír: 12.6180 g; szénhidrát: 45.5230 g; cukor: 10.6400 g; só: 1.0850 g; kalcium: 3.1880 mg; telített zsírsav: 1.4030 g; koleszterin: 13.1250 mg; fehérje (össz): 8.6920 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· PÖTTYÖS KAKAÓS TEJ {7!}· SAJTOS STANGLI 60 GR GERE {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1369.0000 kJ; energia (kalória): 325.0610 kcal; zsír: 6.1400 g; szénhidrát: 53.2320 g; cukor: 1.8720 g; só: 1.1320 g; telített zsírsav: 1.5840 g; fehérje (össz): 12.8980 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· NYÍRSÉGI GOMBÓCLEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· MÁKOS TÉSZTA {6!} <p>energia (Joule): 2666.3270 kJ; energia (kalória): 646.0030 kcal; zsír: 26.4070 g; zsírsav: 8.3340 g; szénhidrát: 75.8890 g; cukor: 13.8390 g; só: 0.4310 g; kalcium: 375.2000 mg; telített zsírsav: 3.2950 g; koleszterin: 26.2500 mg; fehérje (össz): 23.3790 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· ZÖLDSÉGLEVES {9!}· SERTÉS PÖRKÖLT {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· KELKÁPOSZTA FŐZELÉK {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· SZABACSI KENYÉR {1!} <p>energia (Joule): 2276.8540 kJ; energia (kalória): 546.0470 kcal; zsír: 24.6380 g; zsírsav: 0.4570 g; szénhidrát: 49.5940 g; cukor: 11.3580 g; só: 1.5680 g; kalcium: 122.6620 mg; telített zsírsav: 2.1360 g; fehérje (össz): 28.8500 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 9!}· ÁZSIAI CSIRKERAGU {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 11!}· PÁROLT JÁZMIN RIZS <p>energia (Joule): 2430.9150 kJ; energia (kalória): 580.4220 kcal; zsír: 16.1380 g; zsírsav: 1.5650 g; szénhidrát: 78.7010 g; cukor: 4.9570 g; só: 1.9500 g; kalcium: 9.9080 mg; telített zsírsav: 2.2490 g; koleszterin: 49.5000 mg; fehérje (össz): 28.1990 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TOJÁSLEVES {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· RAKOTT KARFIOL {1!, 7!, 9!, 10!, 12!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· MÜZLI KÓKUSZOS CSOKIS TALPPAL MANDOLETTI {5!, 6!, 7!, 8!, 11!} <p>energia (Joule): 2591.6230 kJ; energia (kalória): 634.8490 kcal; zsír: 29.8610 g; zsírsav: 0.3990 g; szénhidrát: 62.5560 g; cukor: 15.8040 g; só: 1.3970 g; kalcium: 66.3300 mg; telített zsírsav: 9.5050 g; koleszterin: 85.6650 mg; fehérje (össz): 24.6730 g; tejkalcium: 38.7750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· GOMBAKRÉMLEVES {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!}· SAJTOS PARADICSOMOS CSIRKEMELL {1!, 5!, 7!, 9!}· BURGONYAPÜRÉ {7!}· CÉKLA SALÁTA <p>energia (Joule): 2203.9190 kJ; energia (kalória): 519.5040 kcal; zsír: 14.4500 g; zsírsav: 2.4300 g; szénhidrát: 57.5820 g; cukor: 3.2240 g; só: 2.2100 g; kalcium: 206.4000 mg; telített zsírsav: 4.4610 g; koleszterin: 54.4500 mg; fehérje (össz): 33.2860 g; tejkalcium: 122.4000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· AUSZTRIA SZALÁMI TAURIS· MARGARIN RÁMA {7!}· TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!}· PAPRIKA <p>energia (Joule): 1278.7280 kJ; energia (kalória): 304.4980 kcal; zsír: 20.9890 g; szénhidrát: 23.3200 g; cukor: 0.1310 g; só: 1.4190 g; kalcium: 1.8000 mg; telített zsírsav: 9.0740 g; fehérje (össz): 7.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· ACTIMEL KIDS EPER-BANÁN 100GR {7!}· KORNSPITZ {1!, 6!} <p>energia (Joule): 1502.0000 kJ; energia (kalória): 358.7470 kcal; zsír: 3.8100 g; szénhidrát: 63.7100 g; cukor: 11.1100 g; só: 2.4800 g; telített zsírsav: 1.5700 g; fehérje (össz): 12.6000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· CSIRKEMELL SONKA {6!, 7!}· MARGARIN RÁMA {7!}· TELJ. KIÓR. ZSEMLE {1!, 6!}· UBORKA <p>energia (Joule): 1177.7000 kJ; energia (kalória): 281.3410 kcal; zsír: 13.3850 g; zsírsav: 0.3300 g; szénhidrát: 30.0450 g; cukor: 0.4650 g; só: 1.4610 g; kalcium: 6.3000 mg; telített zsírsav: 5.4150 g; fehérje (össz): 10.7650 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TELJ. KIŐ.KIFLI GERE {1!, 6!, 7!}· ZÖLDHAGYMÁS KOCKA SAJT {7!} <p>energia (Joule): 724.9050 kJ; energia (kalória): 172.0520 kcal; zsír: 4.8950 g; szénhidrát: 23.1850 g; cukor: 1.5810 g; só: 1.2260 g; telített zsírsav: 2.4970 g; fehérje (össz): 6.9850 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TELJ.KIŐ.FETÁS PÁRNA {1!, 7!, 9!}· sárgabarack <p>energia (Joule): 1181.4870 kJ; energia (kalória): 282.1930 kcal; zsír: 12.4240 g; szénhidrát: 33.7680 g; cukor: 12.4560 g; só: 0.8520 g; telített zsírsav: 6.3120 g; fehérje (össz): 5.9040 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5576.4190 kJ energia (kalória): 1331.7020 kcal zsír: 65.3730 g zsírsav: 8.3340 g szénhidrát: 143.3490 g cukor: 32.5630 g só: 3.1900 g kalcium: 827.0590 mg telített zsírsav: 15.5570 g koleszterin: 26.2500 mg fehérje (össz): 41.3500 g tejkalcium: 249.7500 mg	energia (Joule): 4880.3150 kJ energia (kalória): 1166.6830 kcal zsír: 38.1210 g zsírsav: 2.7070 g szénhidrát: 147.0460 g cukor: 32.9160 g só: 5.0640 g kalcium: 208.9720 mg telített zsírsav: 8.4610 g fehérje (össz): 49.2420 g tejkalcium: 86.2500 mg	energia (Joule): 5198.2300 kJ energia (kalória): 1230.9630 kcal zsír: 46.2070 g zsírsav: 1.8950 g szénhidrát: 151.0440 g cukor: 27.2060 g só: 4.0030 g kalcium: 616.2080 mg telített zsírsav: 16.3600 g koleszterin: 49.5000 mg fehérje (össz): 49.3320 g tejkalcium: 300.0000 mg	energia (Joule): 4718.9910 kJ energia (kalória): 1146.3440 kcal zsír: 47.3740 g zsírsav: 0.3990 g szénhidrát: 131.2640 g cukor: 28.0250 g só: 3.7080 g kalcium: 69.5180 mg telített zsírsav: 13.4050 g koleszterin: 98.7900 mg fehérje (össz): 40.3500 g tejkalcium: 38.7750 mg	energia (Joule): 4754.4060 kJ energia (kalória): 1126.7580 kcal zsír: 33.0140 g zsírsav: 2.4300 g szénhidrát: 144.5820 g cukor: 17.5520 g só: 4.1940 g kalcium: 206.4000 mg telített zsírsav: 12.3570 g koleszterin: 54.4500 mg fehérje (össz): 52.0880 g tejkalcium: 122.4000 mg
--------------------------------	--	---	--	--	--

- | | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 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  Szezámmag 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