



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

25. hét (2024-06-17 - 2024-06-23)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.06.17.	Kedd 2024.06.18.	Szerda 2024.06.19.	Csütörtök 2024.06.20.	Péntek 2024.06.21.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· TEJ {7!}· TÚRÓS TÁSKA {1!, 3!, 7!, 12!} <p>energia (Joule): 1692.6100 kJ; energia (kalória): 393.8000 kcal; zsír: 11.8360 g; szénhidrát: 47.2240 g; cukor: 24.8440 g; só: 0.6100 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 4.2500 g; fehérje (össz): 10.7640 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· NESTEA· KENŐMÁJAS {7!}· SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTAL SZÓRT {1!, 7!}· UBORKA <p>energia (Joule): 1131.2750 kJ; energia (kalória): 325.1450 kcal; zsír: 9.3050 g; szénhidrát: 38.6960 g; cukor: 0.3590 g; só: 1.2950 g; kalcium: 4.5000 mg; telített zsírsav: 3.8650 g; fehérje (össz): 6.9000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· KAKAÓ {6!, 7!}· FOSZLÓS KALÁCS VAJJAL {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1832.5340 kJ; energia (kalória): 430.0350 kcal; zsír: 20.0870 g; szénhidrát: 49.2760 g; cukor: 19.4470 g; só: 0.7810 g; kalcium: 601.3000 mg; telített zsírsav: 11.4100 g; koleszterin: 23.0000 mg; fehérje (össz): 12.5090 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· LIMONÁDÉ· TOJÁSKRÉM {3!, 7!, 10!}· MARGARIN RÁMA {7!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· UBORKA <p>energia (Joule): 1444.7360 kJ; energia (kalória): 344.4990 kcal; zsír: 17.0310 g; szénhidrát: 41.5940 g; cukor: 10.4270 g; só: 1.1160 g; kalcium: 41.9670 mg; telített zsírsav: 6.9600 g; koleszterin: 47.2800 mg; fehérje (össz): 6.0140 g; tejkalcium: 2.0630 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· PÖTTYÖS KAKAÓS TEJ {7!}· CSIRKEMELL SONKA {6!, 7!}· MARGARIN RÁMA {7!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· PAPRIKA <p>energia (Joule): 1782.1000 kJ; energia (kalória): 425.7000 kcal; zsír: 15.5000 g; zsírsav: 0.3300 g; szénhidrát: 54.0180 g; cukor: 0.1740 g; só: 1.7340 g; kalcium: 27.0000 mg; telített zsírsav: 5.1600 g; fehérje (össz): 16.2440 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· ZÖLDBORSÓLEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· BOLOGNAI SPAGETTI SAJT SZÓRATTAL {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} <p>energia (Joule): 2499.1900 kJ; energia (kalória): 675.6030 kcal; zsír: 18.9970 g; zsírsav: 4.5320 g; szénhidrát: 72.8920 g; cukor: 10.7940 g; só: 1.7340 g; kalcium: 194.9300 mg; telített zsírsav: 5.8160 g; fehérje (össz): 33.1600 g; tejkalcium: 172.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· TARHONYALEVES {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· SERPENYŐS BURGONY DEBRECENIVEL, KOLBÁSSZAL {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· CSEMEGE UBORKA(édesítőt tartalmaz)· SZABACSI KENYÉR {1!}· BANÁN <p>energia (Joule): 3323.7910 kJ; energia (kalória): 794.6430 kcal; zsír: 23.2640 g; zsírsav: 0.2280 g; szénhidrát: 120.7310 g; cukor: 40.6310 g; só: 3.0420 g; kalcium: 45.5250 mg; telített zsírsav: 6.4100 g; fehérje (össz): 20.3710 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· ERŐLEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}· DUBBARY SZELET {1!, 7!, 12!}· PÁROLT RIZS {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 2521.4010 kJ; energia (kalória): 601.3510 kcal; zsír: 21.3980 g; zsírsav: 0.2330 g; szénhidrát: 71.1130 g; cukor: 9.2250 g; só: 0.7270 g; kalcium: 199.5000 mg; telített zsírsav: 3.4600 g; koleszterin: 49.5000 mg; fehérje (össz): 29.8440 g; tejkalcium: 99.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· GULYÁSLEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· TEJBEGRÍZ KAKAÓSZÓRATTAL {1!, 6!, 7!}· SZABACSI KENYÉR {1!} <p>energia (Joule): 2755.8220 kJ; energia (kalória): 659.4820 kcal; zsír: 23.0880 g; zsírsav: 0.0700 g; szénhidrát: 83.7650 g; cukor: 34.1840 g; só: 1.0730 g; kalcium: 649.0780 mg; telített zsírsav: 8.3420 g; koleszterin: 42.6600 mg; fehérje (össz): 25.6890 g; tejkalcium: 306.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· JUICE· CSIRKECOMB PAPRIKÁSAN {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· TÉSZTA KÖRET {1!, 6!, 10!} <p>energia (Joule): 2437.8400 kJ; energia (kalória): 583.2680 kcal; zsír: 14.2580 g; szénhidrát: 76.4840 g; cukor: 9.4790 g; só: 0.2290 g; telített zsírsav: 1.2150 g; koleszterin: 95.6250 mg; fehérje (össz): 33.9560 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· MEDITERÁN SZALÁMI· MARGARIN RÁMA {7!}· TELJ. KIÓR. ZSEMLE {1!, 6!}· PAPRIKA <p>energia (Joule): 1385.8000 kJ; energia (kalória): 412.3920 kcal; zsír: 19.3210 g; szénhidrát: 29.9850 g; cukor: 0.4650 g; só: 1.5330 g; kalcium: 1.8000 mg; telített zsírsav: 9.2050 g; fehérje (össz): 9.9150 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TELJ. KIŐ.KIFLI GERE {1!, 6!, 7!}· IVÓJOGHURT EPRES {1!, 7!, 11!} <p>energia (Joule): 1038.0300 kJ; energia (kalória): 254.2400 kcal; zsír: 3.3700 g; szénhidrát: 46.7540 g; cukor: 23.0500 g; só: 0.8060 g; telített zsírsav: 1.5720 g; fehérje (össz): 7.1220 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TELJ.KIŐ.TÖNKÖLYÖS SPENÓTOS PÁRNA {1!, 3!, 7!, 9!}· NEKTARIN <p>energia (Joule): 813.1580 kJ; energia (kalória): 194.2190 kcal; zsír: 8.2880 g; zsírsav: 0.1040 g; szénhidrát: 23.7290 g; cukor: 5.3870 g; só: 0.7080 g; telített zsírsav: 3.9660 g; fehérje (össz): 4.5620 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· SAJTOS CROASSANT {1!, 7!} <p>energia (Joule): 954.5900 kJ; energia (kalória): 228.0000 kcal; zsír: 13.1820 g; szénhidrát: 22.2660 g; cukor: 0.4560 g; só: 1.2000 g; fehérje (össz): 4.9440 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· ÜDÍTŐ ALMA 2 DL· TELJES KIŐRLÉSŰ KEKSZ {1!, 5!, 8!, 11!} <p>energia (Joule): 973.2000 kJ; energia (kalória): 232.4450 kcal; zsír: 2.0800 g; szénhidrát: 51.0000 g; cukor: 20.8000 g; só: 0.0200 g; telített zsírsav: 0.2000 g; fehérje (össz): 4.4000 g</p>