



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai















Menü: **A MENÜ**

38. hét (2024-09-16 - 2024-09-22)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.09.16.	Kedd 2024.09.17.	Szerda 2024.09.18.	Csütörtök 2024.09.19.	Péntek 2024.09.20.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· PÖTTYÖS KAKAÓS TEJ {7!}· TELJ. KIŐ.KIFLI GERE {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 1210.7800 kJ; energia (kalória): 288.1010 kcal; zsír: 5.1700 g; szénhidrát: 45.9290 g; cukor: 1.5250 g; só: 0.9210 g; telített zsírsav: 0.6970 g; fehérje (össz): 11.3220 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· CITROMOS TEA· BÉCSI FELVÁGOTT {6!, 7!, 10!}· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}· RETEK <p>energia (Joule): 1019.2330 kJ; energia (kalória): 241.7850 kcal; zsír: 9.5800 g; zsírsav: 0.0340 g; szénhidrát: 37.2190 g; cukor: 10.4620 g; só: 1.4400 g; kalcium: 0.0600 mg; telített zsírsav: 8.9100 g; fehérje (össz): 8.6680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TEJESKÁVÉ {1!, 7!}· MAZSOLÁS KALÁCS 0,5 KG {1!, 3!, 5!, 7!, 8!} <p>energia (Joule): 1522.6890 kJ; energia (kalória): 353.8980 kcal; zsír: 10.3500 g; szénhidrát: 53.8620 g; cukor: 26.2950 g; só: 0.7070 g; kalcium: 528.0600 mg; telített zsírsav: 5.4920 g; fehérje (össz): 10.9170 g; tejkalcium: 264.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· GYÜMÖLCSTEA· KENŐMÁJAS {7!}· SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTEL SZÓRT {1!, 7!}· UBORKA <p>energia (Joule): 1263.6680 kJ; energia (kalória): 356.3180 kcal; zsír: 9.3870 g; szénhidrát: 45.6580 g; cukor: 8.1540 g; só: 1.2910 g; kalcium: 5.6700 mg; telített zsírsav: 3.8650 g; fehérje (össz): 7.0360 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TEJ {7!}· AUSZTRIA SZALÁMI· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}· UBORKA <p>energia (Joule): 1643.3780 kJ; energia (kalória): 380.9890 kcal; zsír: 17.6260 g; szénhidrát: 37.9040 g; cukor: 11.6500 g; só: 1.7400 g; kalcium: 605.6250 mg; telített zsírsav: 8.4040 g; fehérje (össz): 15.8010 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· GULYÁSLEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· TÚRÓS TÉSZTA {1!, 6!, 7!, 10!} <p>energia (Joule): 2966.7700 kJ; energia (kalória): 722.5460 kcal; zsír: 29.8420 g; zsírsav: 0.0780 g; szénhidrát: 75.2640 g; cukor: 7.1890 g; só: 1.1210 g; kalcium: 109.6830 mg; telített zsírsav: 7.0110 g; koleszterin: 42.6600 mg; fehérje (össz): 34.3820 g; tejkalcium: 82.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· ÖTGABONÁS GRÍZGOMBÓCLEVES {1!, 3!, 7!, 9!}· FÓTT TARJA· LENCSE FŐZELÉK {1!, 7!, 10!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· ALMA <p>energia (Joule): 2991.9210 kJ; energia (kalória): 717.2620 kcal; zsír: 25.5530 g; zsírsav: 0.0450 g; szénhidrát: 86.2850 g; cukor: 18.0410 g; só: 2.6860 g; kalcium: 49.9100 mg; telített zsírsav: 6.0260 g; koleszterin: 57.0000 mg; fehérje (össz): 32.8180 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· TRÓPUSI GYÜMÖLCSLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· SAJTOS-SONKÁS CSIRKEMELL {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· PÁROLT RIZS {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 2532.7550 kJ; energia (kalória): 606.4690 kcal; zsír: 16.1790 g; zsírsav: 2.3790 g; szénhidrát: 83.5270 g; cukor: 19.4730 g; só: 0.7440 g; kalcium: 19.5630 mg; telített zsírsav: 1.4870 g; koleszterin: 59.4000 mg; fehérje (össz): 30.4750 g; tejkalcium: 19.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· TOJÁSLEVES {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· RAKOTT KELKÁPOSZTA {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}· SZABACSI KENYÉR {1!} <p>energia (Joule): 2279.3690 kJ; energia (kalória): 562.3930 kcal; zsír: 29.7410 g; zsírsav: 0.3900 g; szénhidrát: 43.8770 g; cukor: 9.0060 g; só: 1.2260 g; kalcium: 159.1500 mg; telített zsírsav: 5.3960 g; koleszterin: 106.3500 mg; fehérje (össz): 26.8280 g; tejkalcium: 37.1250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· TAVASZI ZÖLDSÉGLEVES {1!, 9!, 12!}· HENTESTOKÁNY {1!}· TÉSZTA KÖRET {1!, 6!, 10!} <p>energia (Joule): 2894.5600 kJ; energia (kalória): 693.1180 kcal; zsír: 29.7190 g; zsírsav: 0.6730 g; szénhidrát: 74.4380 g; cukor: 9.3560 g; só: 1.0790 g; kalcium: 13.2000 mg; telített zsírsav: 1.5920 g; koleszterin: 7.0000 mg; fehérje (össz): 27.4620 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· ZSEMLE {1!}· ÍZES SONKA· MARGARIN· PAPRIKA <p>energia (Joule): 929.3200 kJ; energia (kalória): 221.9640 kcal; zsír: 6.6500 g; szénhidrát: 31.1180 g; cukor: 0.1400 g; só: 1.1600 g; telített zsírsav: 2.0140 g; fehérje (össz): 9.1280 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· BURGONYÁS POGÁCSA {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 823.9620 kJ; energia (kalória): 196.8000 kcal; zsír: 5.8260 g; szénhidrát: 30.9300 g; cukor: 0.6840 g; só: 1.3320 g; fehérje (össz): 4.7700 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· SAJTKRÉM HÁZI {7!}· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}· PRITAMIN PAPRIKA <p>energia (Joule): 1030.7700 kJ; energia (kalória): 245.4750 kcal; zsír: 9.9420 g; zsírsav: 2.2500 g; szénhidrát: 28.2810 g; cukor: 0.1650 g; só: 1.0980 g; kalcium: 86.2500 mg; telített zsírsav: 4.7850 g; fehérje (össz): 8.9160 g; tejkalcium: 86.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· TELJ. KIŐ.KIFLI GERE {1!, 6!, 7!}· DZSEM MINI HÜGLI(VEGYES)50% <p>energia (Joule): 848.0300 kJ; energia (kalória): 193.4900 kcal; zsír: 2.0200 g; szénhidrát: 37.3790 g; cukor: 1.5250 g; só: 0.7010 g; telített zsírsav: 0.6970 g; fehérje (össz): 4.4470 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· SAJTOS PEREC {1!, 3!, 7!}· KÖRTE <p>energia (Joule): 1166.2610 kJ; energia (kalória): 278.5570 kcal; zsír: 6.7140 g; szénhidrát: 46.8960 g; cukor: 21.7440 g; só: 0.6060 g; fehérje (össz): 7.2780 g</p>
Élettani értékek összesítő	<p>energia (Joule): 5106.8700 kJ energia (kalória): 1232.6110 kcal zsír: 41.6620 g zsírsav: 0.0780 g szénhidrát: 152.3110 g cukor: 8.8540 g só: 3.2020 g kalcium: 109.6830 mg telített zsírsav: 9.7220 g koleszterin: 42.6600 mg fehérje (össz): 54.8320 g tejkalcium: 82.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4835.1160 kJ energia (kalória): 1155.8470 kcal zsír: 40.9590 g zsírsav: 0.0790 g szénhidrát: 154.4340 g cukor: 29.1870 g só: 5.4580 g kalcium: 49.9700 mg telített zsírsav: 14.9360 g koleszterin: 59.0000 mg fehérje (össz): 46.2560 g tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5086.2140 kJ energia (kalória): 1205.8420 kcal zsír: 36.4710 g zsírsav: 4.6290 g szénhidrát: 165.6700 g cukor: 45.9330 g só: 2.5490 g kalcium: 633.8730 mg telített zsírsav: 11.7640 g koleszterin: 59.4000 mg fehérje (össz): 50.3080 g tejkalcium: 369.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4391.0670 kJ energia (kalória): 1112.2010 kcal zsír: 41.1480 g zsírsav: 0.3900 g szénhidrát: 126.9140 g cukor: 18.6850 g só: 3.2180 g kalcium: 164.8200 mg telített zsírsav: 9.9580 g koleszterin: 106.3500 mg fehérje (össz): 38.3110 g tejkalcium: 37.1250 mg</p>	<p>energia (Joule): 5704.1990 kJ energia (kalória): 1352.6640 kcal zsír: 54.0590 g zsírsav: 0.6730 g szénhidrát: 159.2380 g cukor: 42.7500 g só: 3.4250 g kalcium: 618.8250 mg telített zsírsav: 9.9960 g koleszterin: 7.0000 mg fehérje (össz): 50.5410 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 |
| 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