



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

39. hét (2024-09-23 - 2024-09-29)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.09.23.	Kedd 2024.09.24.	Szerda 2024.09.25.	Csütörtök 2024.09.26.	Péntek 2024.09.27.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"><li>· NUTELLÁS KALÁCS {1!, 3!, 7!}</li><li>· TEJ {7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1879.1990 kJ; energia (kalória): 438.3670 kcal; zsír: 19.2400 g; szénhidrát: 52.9050 g; cukor: 16.1980 g; só: 0.8530 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 8.1030 g; fehérje (össz): 13.0700 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· CITROMOS TEA</li><li>· HÁZI CSIRKEMÁJKRÉM</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· PÓRÉHAGYMA</li></ul> <p>energia (Joule): 1239.1210 kJ; energia (kalória): 295.3570 kcal; zsír: 7.1520 g; szénhidrát: 41.6600 g; cukor: 10.4860 g; só: 1.3600 g; kalcium: 25.2600 mg; telített zsírsav: 0.2100 g; koleszterin: 183.7500 mg; fehérje (össz): 11.7580 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· KAKAÓ {6!, 7!}</li><li>· BRIÓS {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1391.7460 kJ; energia (kalória): 320.7880 kcal; zsír: 10.9170 g; szénhidrát: 43.4210 g; cukor: 19.1410 g; só: 0.6710 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 4.3290 g; fehérje (össz): 11.6060 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· GYÜMÖLCSTEA</li><li>· SZALÁMIKRÉM</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· PAPRIKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1280.9410 kJ; energia (kalória): 305.4940 kcal; zsír: 14.1580 g; szénhidrát: 34.8150 g; cukor: 7.9450 g; só: 1.2490 g; kalcium: 1.3950 mg; telített zsírsav: 5.0550 g; fehérje (össz): 7.0670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!}</li><li>· TEJ {7!}</li><li>· KÁRPÁT SZALÁMI</li><li>· MARGARIN</li><li>· RETEK</li></ul> <p>energia (Joule): 1917.9710 kJ; energia (kalória): 447.6260 kcal; zsír: 22.3230 g; zsírsav: 0.0340 g; szénhidrát: 41.7210 g; cukor: 11.9650 g; só: 1.8670 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 9.2250 g; fehérje (össz): 17.6380 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"><li>· CSIRKERAGU LEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SAJTOS TEJFÖLŐS TÉSZTA {6!, 7!, 10!}</li><li>· ALMA</li></ul> <p>energia (Joule): 2754.7620 kJ; energia (kalória): 660.2690 kcal; zsír: 21.4910 g; zsírsav: 4.5850 g; szénhidrát: 78.4180 g; cukor: 16.6920 g; só: 1.4680 g; kalcium: 221.7830 mg; telített zsírsav: 6.0530 g; koleszterin: 34.6500 mg; fehérje (össz): 34.4630 g; tejkalcium: 213.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· CSONTLEVES</li><li>· CÉRNAMETÉLTTEL {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· SZÉKELYKÁPOSZTA {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ TÖLTÖTT KEKSZ {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 11!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2661.0290 kJ; energia (kalória): 652.8450 kcal; zsír: 30.8190 g; zsírsav: 0.0490 g; szénhidrát: 64.6290 g; cukor: 17.2120 g; só: 1.5680 g; kalcium: 146.6990 mg; telített zsírsav: 5.8100 g; koleszterin: 47.2500 mg; fehérje (össz): 23.7420 g; tejkalcium: 25.5750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· PÓRÉHAGYMAKRÉM LEVES {1!, 6!, 7!}</li><li>· RÁNTOTT CSIRKECOMB {1!}</li><li>· PÁROLT JÁZMIN RIZS</li><li>· CÉKLA SALÁTA</li></ul> <p>energia (Joule): 2770.5800 kJ; energia (kalória): 663.6640 kcal; zsír: 26.6440 g; zsírsav: 3.5690 g; szénhidrát: 83.8530 g; cukor: 2.5290 g; só: 2.7520 g; kalcium: 29.2500 mg; telített zsírsav: 3.4890 g; fehérje (össz): 21.8000 g; tejkalcium: 29.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· RÁNTOTT LEVES</li><li>· LEVESGYÖNGYGYEL {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC</li><li>· FŐTT BURGONYÁVAL {1!, 3!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 3298.5470 kJ; energia (kalória): 805.2470 kcal; zsír: 30.4130 g; zsírsav: 0.1500 g; szénhidrát: 103.5590 g; cukor: 16.7410 g; só: 1.3060 g; kalcium: 52.5900 mg; telített zsírsav: 6.9580 g; koleszterin: 62.0250 mg; fehérje (össz): 25.1920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· BABGULYÁS {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· ÍZES BUKTA {1!, 3!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2584.4260 kJ; energia (kalória): 618.5320 kcal; zsír: 17.4620 g; zsírsav: 0.0250 g; szénhidrát: 86.6000 g; cukor: 20.2840 g; só: 1.6620 g; kalcium: 22.8000 mg; telített zsírsav: 1.0240 g; koleszterin: 14.7750 mg; fehérje (össz): 23.3310 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"><li>· FÜRDŐI SONKA {1!}</li><li>· MARGARIN</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· UBORKA</li></ul> <p>energia (Joule): 900.6750 kJ; energia (kalória): 214.0700 kcal; zsír: 6.8600 g; szénhidrát: 26.2040 g; cukor: 0.1500 g; só: 1.6200 g; kalcium: 5.6250 mg; telített zsírsav: 2.0400 g; fehérje (össz): 8.8410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· LAPKA SAJT {7!}</li><li>· TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!}</li></ul> <p>energia (Joule): 729.3540 kJ; energia (kalória): 174.2030 kcal; zsír: 2.1850 g; szénhidrát: 29.4390 g; cukor: 0.6050 g; só: 0.9690 g; telített zsírsav: 0.9050 g; fehérje (össz): 6.2250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· MAGYAROS VAJKRÉM {7!}</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· PRITAMIN PAPRIKA</li></ul> <p>energia (Joule): 835.2450 kJ; energia (kalória): 198.4420 kcal; zsír: 5.1670 g; szénhidrát: 29.7410 g; cukor: 0.6500 g; só: 0.9600 g; telített zsírsav: 2.8400 g; fehérje (össz): 6.3910 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· ZÖLDHAGYMÁS KOCKA SAJT {7!}</li><li>· KIFLI {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 388.9050 kJ; energia (kalória): 92.8880 kcal; zsír: 3.3870 g; szénhidrát: 10.8080 g; cukor: 0.0560 g; só: 0.5250 g; telített zsírsav: 1.8000 g; fehérje (össz): 4.5530 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TÖKMAGVAS POGÁCSA {1!, 3!, 5!, 7!}</li><li>· KÖRTE</li></ul> <p>energia (Joule): 1276.7920 kJ; energia (kalória): 304.9570 kcal; zsír: 10.0500 g; szénhidrát: 46.2000 g; cukor: 18.6600 g; só: 1.0200 g; telített zsírsav: 2.6400 g; fehérje (össz): 6.4200 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5534.6360 kJ energia (kalória): 1312.7060 kcal zsír: 47.5910 g zsírsav: 4.5850 g szénhidrát: 157.5270 g cukor: 33.0400 g só: 3.9410 g kalcium: 827.4080 mg telített zsírsav: 16.1960 g koleszterin: 34.6500 mg fehérje (össz): 56.3740 g tejkalcium: 513.7500 mg	energia (Joule): 4629.5040 kJ energia (kalória): 1122.4050 kcal zsír: 40.1560 g zsírsav: 0.0490 g szénhidrát: 135.7280 g cukor: 28.3030 g só: 3.8970 g kalcium: 171.9590 mg telített zsírsav: 6.9250 g koleszterin: 231.0000 mg fehérje (össz): 41.7250 g tejkalcium: 25.5750 mg	energia (Joule): 4997.5710 kJ energia (kalória): 1182.8940 kcal zsír: 42.7280 g zsírsav: 3.5690 g szénhidrát: 157.0150 g cukor: 22.3200 g só: 4.3830 g kalcium: 629.2500 mg telített zsírsav: 10.6580 g fehérje (össz): 39.7970 g tejkalcium: 329.2500 mg	energia (Joule): 4968.3930 kJ energia (kalória): 1203.6290 kcal zsír: 47.9580 g zsírsav: 0.1500 g szénhidrát: 149.1820 g cukor: 24.7420 g só: 3.0800 g kalcium: 53.9850 mg telített zsírsav: 13.8130 g koleszterin: 62.0250 mg fehérje (össz): 36.8120 g	energia (Joule): 5779.1890 kJ energia (kalória): 1371.1150 kcal zsír: 49.8350 g zsírsav: 0.0590 g szénhidrát: 174.5210 g cukor: 50.9090 g só: 4.5490 g kalcium: 622.8000 mg telített zsírsav: 12.8890 g koleszterin: 14.7750 mg fehérje (össz): 47.3890 g tejkalcium: 300.0000 mg
	1  Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2  Rákkfélek 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

Élelmezésvezető