



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**















41. hét (2024-10-07 - 2024-10-13)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEJ {7!}</li><li>· SAJTOS RÚD {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1619.7600 kJ; energia (kalória): 376.4000 kcal; zsír: 19.7260 g; szénhidrát: 37.1020 g; cukor: 11.7280 g; só: 1.4020 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 4.2500 g; fehérje (össz): 12.1920 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· JUICE</li><li>· TOJÁSKRÉM {3!, 7!, 10!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· UBORKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1158.3650 kJ; energia (kalória): 276.6950 kcal; zsír: 6.4780 g; szénhidrát: 45.2420 g; cukor: 6.8040 g; só: 1.0900 g; kalcium: 41.0510 mg; telített zsírsav: 2.0100 g; koleszterin: 47.2800 mg; fehérje (össz): 6.0160 g; tejkalcium: 2.0630 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· KAKAÓ {6!, 7!}</li><li>· FOSZLÓS KALÁCS VAJJAL {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1844.5600 kJ; energia (kalória): 432.9080 kcal; zsír: 20.1110 g; szénhidrát: 49.8760 g; cukor: 20.0250 g; só: 0.7840 g; kalcium: 601.3000 mg; telített zsírsav: 11.4210 g; koleszterin: 23.0000 mg; fehérje (össz): 12.5470 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· CITROMOS TEA</li><li>· PÓRÉHAGYMÁS TÚRÓKRÉM {7!}</li><li>· TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 868.4490 kJ; energia (kalória): 205.8710 kcal; zsír: 2.3420 g; szénhidrát: 36.7280 g; cukor: 10.7920 g; só: 0.8690 g; kalcium: 14.6850 mg; telített zsírsav: 0.8700 g; fehérje (össz): 6.9500 g; tejkalcium: 14.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEJ {7!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· VÉNUSZ MARGARIN</li><li>· CIGÁNY SONKA</li><li>· PAPRIKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1755.0890 kJ; energia (kalória): 410.0410 kcal; zsír: 17.1100 g; szénhidrát: 43.6480 g; cukor: 11.8540 g; só: 1.8330 g; kalcium: 625.2000 mg; telített zsírsav: 7.6250 g; fehérje (össz): 16.5940 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· PALÓCLEVES {1!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· NUTELLÁS GOMBÓC {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 12!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2626.2930 kJ; energia (kalória): 625.8320 kcal; zsír: 27.9740 g; zsírsav: 0.0300 g; szénhidrát: 73.1020 g; cukor: 12.2540 g; só: 1.5380 g; kalcium: 51.3000 mg; telített zsírsav: 3.2610 g; fehérje (össz): 20.2920 g; tejkalcium: 18.1500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· BURGONYALEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SÜLT DEBRECENI</li><li>· PARADICSOMOS KÁPOSZTA {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· ALMA</li></ul> <p>energia (Joule): 2656.5690 kJ; energia (kalória): 634.9210 kcal; zsír: 29.9230 g; zsírsav: 0.2220 g; szénhidrát: 74.3980 g; cukor: 38.2010 g; só: 2.6120 g; kalcium: 181.8680 mg; telített zsírsav: 6.7620 g; fehérje (össz): 13.9200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· SÁRGABORSÓ LEVES {1!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· GYROS CSIRKECOMB {1!, 3!, 7!, 9!}</li><li>· PÁROLT JÁZMIN RIZS</li><li>· PÁROLT ZÖLDSÉGGÖRET {7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2030.8560 kJ; energia (kalória): 487.7670 kcal; zsír: 22.2980 g; zsírsav: 0.2630 g; szénhidrát: 45.0220 g; cukor: 2.5460 g; só: 1.4430 g; kalcium: 0.4880 mg; telített zsírsav: 2.9810 g; koleszterin: 78.7500 mg; fehérje (össz): 24.9100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· ZELLERKRÉMLEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· RESZTEL PULYKAMÁJ {1!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· FŐTT BURGONYA</li><li>· CSEMEGE UBORKA(édesítőt tartalmaz)</li><li>· KÖRTE</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2800.1890 kJ; energia (kalória): 670.4310 kcal; zsír: 16.0050 g; zsírsav: 0.1870 g; szénhidrát: 98.1360 g; cukor: 22.5830 g; só: 2.4710 g; kalcium: 91.3500 mg; telített zsírsav: 1.1310 g; fehérje (össz): 28.9120 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 9!}</li><li>· MUSTÁROS SERTÉSRAGU {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· TÉSZTA KÖRET {1!, 6!, 10!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2603.4100 kJ; energia (kalória): 621.9710 kcal; zsír: 21.9230 g; zsírsav: 0.0480 g; szénhidrát: 74.2390 g; cukor: 5.9640 g; só: 1.3310 g; kalcium: 55.6580 mg; telített zsírsav: 1.8780 g; fehérje (össz): 28.9710 g; tejkalcium: 33.0000 mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· OLASZ FELVÁGOTT {6!, 7!, 10!}</li><li>· VÉNUSZ MARGARIN</li><li>· TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· PRITAMIN PAPRIKA</li></ul> <p>energia (Joule): 1265.7750 kJ; energia (kalória): 302.5900 kcal; zsír: 15.7470 g; zsírsav: 8.1750 g; szénhidrát: 29.0310 g; cukor: 0.1500 g; só: 1.4810 g; telített zsírsav: 5.4750 g; fehérje (össz): 9.3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· MEDVE SAJT</li><li>· TELJ. KIŐ.KIFLI GERE {1!, 6!, 7!}</li><li>· MEGGYES MÜZLI JOGHURTOS TALPPAL {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 11!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1085.2800 kJ; energia (kalória): 258.1260 kcal; zsír: 5.5700 g; zsírsav: 2.5200 g; szénhidrát: 43.8290 g; cukor: 10.8250 g; só: 0.7880 g; telített zsírsav: 0.6970 g; fehérje (össz): 5.7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· METÉLŐHAGYMÁS HÁZI SAJTKRÉM AMMER. {7!}</li><li>· TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 805.9390 kJ; energia (kalória): 192.1480 kcal; zsír: 6.1360 g; zsírsav: 1.4630 g; szénhidrát: 25.5820 g; cukor: 0.1600 g; só: 0.9620 g; kalcium: 57.1770 mg; telített zsírsav: 2.7350 g; fehérje (össz): 6.7180 g; tejkalcium: 56.0630 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· IVÓJOGHURT EPRES {1!, 7!, 11!}</li><li>· KUKORICÁS BABAJKA {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1193.2410 kJ; energia (kalória): 292.4000 kcal; zsír: 2.4980 g; szénhidrát: 59.3850 g; cukor: 22.1130 g; só: 1.3470 g; telített zsírsav: 1.3130 g; fehérje (össz): 7.6540 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· KAKAÓS CSIGA TELJ.KIÓRLÉSŰ {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 984.6000 kJ; energia (kalória): 235.1680 kcal; zsír: 9.6840 g; szénhidrát: 31.5720 g; cukor: 14.9160 g; só: 0.6240 g; telített zsírsav: 4.9380 g; fehérje (össz): 4.2420 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5511.8280 kJ energia (kalória): 1304.8220 kcal zsír: 63.4470 g zsírsav: 8.2050 g szénhidrát: 139.2350 g cukor: 24.1320 g só: 4.4210 g kalcium: 651.3000 mg telített zsírsav: 12.9860 g fehérje (össz): 41.8050 g tejkalcium: 318.1500 mg	energia (Joule): 4900.2140 kJ energia (kalória): 1169.7420 kcal zsír: 41.9710 g zsírsav: 2.7420 g szénhidrát: 163.4690 g cukor: 55.8300 g só: 4.4900 g kalcium: 222.9190 mg telített zsírsav: 9.4690 g koleszterin: 47.2800 mg fehérje (össz): 25.6680 g tejkalcium: 2.0630 mg	energia (Joule): 4681.3550 kJ energia (kalória): 1112.8230 kcal zsír: 48.5450 g zsírsav: 1.7260 g szénhidrát: 120.4800 g cukor: 22.7310 g só: 3.1890 g kalcium: 658.9650 mg telített zsírsav: 17.1370 g koleszterin: 101.7500 mg fehérje (össz): 44.1750 g tejkalcium: 356.0630 mg	energia (Joule): 4861.8790 kJ energia (kalória): 1168.7020 kcal zsír: 20.8450 g zsírsav: 0.1870 g szénhidrát: 194.2490 g cukor: 55.4880 g só: 4.6870 g kalcium: 106.0350 mg telített zsírsav: 3.3140 g fehérje (össz): 43.5160 g tejkalcium: 39.3750 mg	energia (Joule): 5343.0990 kJ energia (kalória): 1267.1800 kcal zsír: 48.7170 g zsírsav: 0.0480 g szénhidrát: 149.4590 g cukor: 32.7340 g só: 3.7880 g kalcium: 680.8580 mg telített zsírsav: 14.4410 g fehérje (össz): 49.8070 g tejkalcium: 333.0000 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  Szezámmag 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