



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

42. hét (2024-10-14 - 2024-10-20)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.10.14.	Kedd 2024.10.15.	Szerda 2024.10.16.	Csütörtök 2024.10.17.	Péntek 2024.10.18.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· KAKAÓ {6!, 7!}· TELJES KIÓRLÉSŰ SAJTOS STANGLI {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1474.9860 kJ; energia (kalória): 341.8220 kcal; zsír: 10.5570 g; szénhidrát: 45.4120 g; cukor: 17.6610 g; só: 1.2370 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 5.7990 g; fehérje (össz): 14.1890 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· GYÜMÖLCSTEA· PÁRIZSIKRÉM {7!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· PAPRIKA <p>energia (Joule): 1277.3960 kJ; energia (kalória): 304.7020 kcal; zsír: 11.9570 g; szénhidrát: 39.6530 g; cukor: 7.9780 g; só: 1.1720 g; kalcium: 30.2890 mg; telített zsírsav: 4.6110 g; fehérje (össz): 5.7700 g; tejkalcium: 4.1250 mg</p>	<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· MÁJKRÉM {6!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· UBORKA <p>energia (Joule): 1141.1110 kJ; energia (kalória): 272.5780 kcal; zsír: 7.6260 g; zsírsav: 1.3650 g; szénhidrát: 41.2930 g; cukor: 10.4860 g; só: 1.2380 g; kalcium: 31.6950 mg; telített zsírsav: 1.4250 g; fehérje (össz): 5.9330 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· TEJ {7!}· TÚRA FELVÁGOTT HENTES· VÉNUSZ MARGARIN· TELJ. KIŐR. ZSEMLE {1!, 6!}· UBORKA <p>energia (Joule): 2082.5750 kJ; energia (kalória): 595.6600 kcal; zsír: 26.5490 g; szénhidrát: 41.3730 g; cukor: 11.9650 g; só: 1.9990 g; kalcium: 605.6250 mg; telített zsírsav: 10.8920 g; fehérje (össz): 18.1000 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· FRANKFURTI LEVES {1!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· GRÍZES TÉSZTA LEKVÁRRAL {1!, 6!} <p>energia (Joule): 2815.6480 kJ; energia (kalória): 673.7160 kcal; zsír: 16.8080 g; zsírsav: 0.1220 g; szénhidrát: 105.4310 g; cukor: 8.0950 g; só: 1.5460 g; kalcium: 43.9950 mg; telített zsírsav: 5.3400 g; fehérje (össz): 20.4910 g; tejkalcium: 18.9750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· BURGONYALEVES KÖLESSEL {1!, 9!, 10!, 12!}· SÜLT CSIRKEMELL {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· FINOM FŐZELÉK {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· KÖRTE <p>energia (Joule): 2579.6810 kJ; energia (kalória): 614.0470 kcal; zsír: 14.1850 g; zsírsav: 0.4720 g; szénhidrát: 82.2060 g; cukor: 24.4100 g; só: 1.7460 g; kalcium: 238.7810 mg; telített zsírsav: 2.4840 g; koleszterin: 59.4000 mg; fehérje (össz): 36.3390 g; tejkalcium: 85.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· GOMBAKRÉMLEVES {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!}· DUBBARY SZELET {1!, 7!, 12!}· PÁROLT JÁZMIN RIZS <p>energia (Joule): 2497.6250 kJ; energia (kalória): 588.1150 kcal; zsír: 17.4980 g; zsírsav: 0.1650 g; szénhidrát: 70.9280 g; cukor: 5.4040 g; só: 1.6090 g; kalcium: 255.1500 mg; telített zsírsav: 2.8900 g; koleszterin: 49.5000 mg; fehérje (össz): 30.9370 g; tejkalcium: 117.1500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· CSIRKERAGU LEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· FÓTT TOJÁS {3!}· PARAJ FŐZELÉK {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· SZABACSI KENYÉR {1!}· TELJ.KIŐ.KEKSZ ÁFONYÁS GAST FOOD {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 2879.6240 kJ; energia (kalória): 685.8240 kcal; zsír: 26.7460 g; zsírsav: 0.0870 g; szénhidrát: 74.6320 g; cukor: 22.0070 g; só: 1.8670 g; kalcium: 553.6080 mg; telített zsírsav: 7.9870 g; koleszterin: 113.4500 mg; fehérje (össz): 33.2610 g; tejkalcium: 135.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· CSONTLEVES CÉRNAMETÉLTTEL {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!}· SÜLT KOLBÁSZ· HAGYMÁS BURGONYA· PÁROLT KÁPOSZTA <p>energia (Joule): 2604.1040 kJ; energia (kalória): 622.2070 kcal; zsír: 34.6180 g; zsírsav: 0.3190 g; szénhidrát: 55.8470 g; cukor: 14.6580 g; só: 2.3430 g; kalcium: 117.6130 mg; telített zsírsav: 12.9130 g; fehérje (össz): 20.9550 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· CSIRKEMELL SONKA· VÉNUSZ MARGARIN· ZSEMLE {1!}· PAPRIKA <p>energia (Joule): 1045.2240 kJ; energia (kalória): 250.6450 kcal; zsír: 9.3260 g; zsírsav: 0.3520 g; szénhidrát: 30.9880 g; cukor: 0.4600 g; só: 1.3390 g; telített zsírsav: 2.9690 g; fehérje (össz): 10.0680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· KUKORICÁS BABAJKA {1!}· LAPKA SAJT {7!} <p>energia (Joule): 764.8450 kJ; energia (kalória): 182.6800 kcal; zsír: 1.7780 g; szénhidrát: 35.9640 g; cukor: 0.7280 g; só: 1.3460 g; telített zsírsav: 0.8780 g; fehérje (össz): 5.4140 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· SAJTOS POGÁCSA {1!, 3!, 7!}· SZILVA <p>energia (Joule): 1146.3680 kJ; energia (kalória): 273.8050 kcal; zsír: 9.4140 g; szénhidrát: 39.9720 g; cukor: 11.8320 g; só: 1.4820 g; fehérje (össz): 6.3780 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· MAGYAROS VAJKRÉM {7!}· TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR {1!}· ALMA <p>energia (Joule): 963.5700 kJ; energia (kalória): 229.0920 kcal; zsír: 5.3920 g; szénhidrát: 36.8660 g; cukor: 11.1500 g; só: 0.9600 g; telített zsírsav: 2.8400 g; fehérje (össz): 5.8660 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· MAGVAS RIGÓ(ZSEMLE) {1!, 6!, 11!} <p>energia (Joule): 433.7520 kJ; energia (kalória): 103.6000 kcal; zsír: 1.4680 g; szénhidrát: 17.4840 g; cukor: 0.2120 g; só: 0.5640 g; telített zsírsav: 0.2640 g; fehérje (össz): 3.6480 g</p>