



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

12. hét (2025-03-17 - 2025-03-23)















# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEJESKÁVÉ {1!, 7!}</li><li>· MAZSOLÁS KALÁCS 0,5 KG {1!, 3!, 5!, 7!, 8!}</li></ul> <p>· TEJESKÁVÉ (1!, 7!) energia (Joule): 728.672 kJ; energia (kalória): 164.298 kcal; zsír: 6.162 g; szénhidrát: 20.364 g; cukor: 20.133 g; só: 0.221 g; kalcium: 284.060 mg; telített zsírsav: 3.740 g; fehérje (össz): 6.615 g; tejkalcium: 264.000 mg</p> <p>· MAZSOLÁS KALÁCS 0,5 KG (1!, 3!, 5!, 7!, 8!) energia (Joule): 793.817 kJ; energia (kalória): 189.600 kcal; zsír: 4.188 g; szénhidrát: 33.498 g; cukor: 6.162 g; só: 0.486 g; telített zsírsav: 1.752 g; fehérje (össz): 4.302 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· CITROMOS TEA</li><li>· PADLIZSÁNKRÉM {3!, 7!, 10!}</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li></ul> <p>· CITROMOS TEA energia (Joule): 188.836 kJ; energia (kalória): 44.501 kcal; zsír: 0.080 g; szénhidrát: 10.367 g; cukor: 10.312 g; kalcium: 0.060 mg; fehérje (össz): 0.054 g</p> <p>· PADLIZSÁNKRÉM (3!, 7!, 10!) energia (Joule): 91.045 kJ; energia (kalória): 21.844 kcal; zsír: 1.293 g; szénhidrát: 1.952 g; cukor: 1.575 g; só: 0.162 g; kalcium: 8.250 mg; telített zsírsav: 0.026 g; fehérje (össz): 0.623 g; tejkalcium: 8.250 mg</p> <p>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR (1!) energia (Joule): 564.600 kJ; energia (kalória): 133.800 kcal; zsír: 0.792 g; szénhidrát: 25.566 g; cukor: 0.150 g; só: 0.780 g; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 4.266 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEJ {7!}</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ FAHÉJAS CSIGA {1!, 7!}</li></ul> <p>· TEJ (7!) energia (Joule): 630.000 kJ; energia (kalória): 140.000 kcal; zsír: 7.000 g; szénhidrát: 11.500 g; cukor: 11.500 g; só: 0.250 g; kalcium: 300.000 mg; telített zsírsav: 4.250 g; fehérje (össz): 7.500 g; tejkalcium: 300.000 mg</p> <p>· TELJES KIÖRLÉSŰ FAHÉJAS CSIGA (1!, 7!) energia (Joule): 1021.800 kJ; energia (kalória): 244.053 kcal; zsír: 9.258 g; szénhidrát: 34.698 g; cukor: 18.198 g; telített zsírsav: 4.680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· GYÜMÖLCSTEA</li><li>· TOJÁSKRÉM {3!, 7!, 10!}</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· UBORKA</li></ul> <p>· GYÜMÖLCSTEA energia (Joule): 146.718 kJ; energia (kalória): 34.594 kcal; zsír: 0.074 g; szénhidrát: 7.899 g; cukor: 7.795 g; kalcium: 0.045 mg; fehérje (össz): 0.051 g</p> <p>· TOJÁSKRÉM (3!, 7!, 10!) energia (Joule): 356.669 kJ; energia (kalória): 85.213 kcal; zsír: 8.528 g; szénhidrát: 0.414 g; só: 0.198 g; kalcium: 12.266 mg; telített zsírsav: 2.700 g; koleszterin: 59.100 mg; fehérje (össz): 1.771 g; tejkalcium: 2.063 mg</p> <p>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR (1!) energia (Joule): 564.600 kJ; energia (kalória): 133.800 kcal; zsír: 0.792 g; szénhidrát: 25.566 g; cukor: 0.150 g; só: 0.780 g; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 4.266 g</p> <p>· UBORKA energia (Joule): 18.375 kJ; energia (kalória): 4.389 kcal; zsír: 0.038 g; szénhidrát: 0.636 g; kalcium: 5.625 mg; fehérje (össz): 0.375 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· TEJ {7!}</li><li>· DIÁKCSEMEGE</li><li>· MARGARIN</li><li>· PAPRIKA</li></ul> <p>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR (1!) energia (Joule): 564.600 kJ; energia (kalória): 133.800 kcal; zsír: 0.792 g; szénhidrát: 25.566 g; cukor: 0.150 g; só: 0.250 g; kalcium: 300.000 mg; telített zsírsav: 4.250 g; fehérje (össz): 7.500 g; tejkalcium: 300.000 mg</p> <p>· DIÁKCSEMEGE energia (Joule): 367.698 kJ; energia (kalória): 92.600 kcal; zsír: 8.872 g; szénhidrát: 0.200 g; só: 0.580 g; telített zsírsav: 3.720 g; fehérje (össz): 3.120 g</p> <p>· MARGARIN energia (Joule): 177.600 kJ; energia (kalória): 42.419 kcal; zsír: 4.800 g; só: 0.090 g; telített zsírsav: 1.350 g</p> <p>· PAPRIKA energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>
Ébred	<ul style="list-style-type: none"><li>· RESZELTTÉSZTA LEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· LECSÓS CSIRKEMELL {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· PÁROLT BULGUR {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li></ul> <p>· RESZELTTÉSZTA LEVES (1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!) energia (Joule): 463.697 kJ; energia (kalória): 113.538 kcal; zsír: 6.196 g; zsírsav: 0.037 g; szénhidrát: 11.598 g; cukor: 2.923 g; só: 0.330 g; kalcium: 12.509 mg; telített zsírsav: 1.638 g; koleszterin: 19.950 mg; fehérje (össz): 2.565 g</p> <p>· LECSÓS CSIRKEMELL (1!, 5!, 7!, 9!, 10!) energia (Joule): 756.316 kJ; energia (kalória): 181.921 kcal; zsír: 8.315 g; szénhidrát: 6.638 g; cukor: 1.293 g; só: 0.519 g; kalcium: 0.007 mg; telített zsírsav: 0.902 g; koleszterin: 49.500 mg; fehérje (össz): 19.455 g</p> <p>· PÁROLT BULGUR (1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!) energia (Joule): 1266.739 kJ; energia (kalória): 302.922 kcal; zsír: 3.350 g; zsírsav: 0.776 g; szénhidrát: 62.708 g; cukor: 0.033 g; só: 0.214 g; telített zsírsav: 0.269 g; fehérje (össz): 10.195 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· BURGONYALEVES KÖLESSEL {1!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SERTÉS PÖRKÖLT {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SÁRGABORSÓ FŐZELÉK {1!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· ALMA</li></ul> <p>· BURGONYALEVES KÖLESSEL (1!, 9!, 10!, 12!) energia (Joule): 482.607 kJ; energia (kalória): 114.240 kcal; zsír: 2.580 g; zsírsav: 0.472 g; szénhidrát: 19.977 g; cukor: 0.329 g; só: 0.536 g; kalcium: 6.300 mg; telített zsírsav: 0.223 g; fehérje (össz): 2.805 g</p> <p>· SERTÉS PÖRKÖLT (1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!) energia (Joule): 823.900 kJ; energia (kalória): 197.440 kcal; zsír: 12.905 g; zsírsav: 0.007 g; szénhidrát: 3.030 g; cukor: 0.391 g; só: 0.485 g; kalcium: 12.750 mg; telített zsírsav: 0.805 g; fehérje (össz): 16.320 g</p> <p>· SÁRGABORSÓ FŐZELÉK (1!, 7!, 9!, 10!, 12!) energia (Joule): 1267.850 kJ; energia (kalória): 304.457 kcal; zsír: 9.442 g; zsírsav: 0.732 g; szénhidrát: 39.857 g; cukor: 0.261 g; só: 0.444 g; kalcium: 20.625 mg; telített zsírsav: 0.741 g; fehérje (össz): 14.859 g; tejkalcium: 20.625 mg</p> <p>· SZABACSI KENYÉR (1!) energia (Joule): 324.300 kJ; energia (kalória): 77.458 kcal; zsír: 0.225 g; szénhidrát: 15.084 g; cukor: 0.087 g; só: 0.459 g; kalcium: 6.000 mg; telített zsírsav: 0.105 g; fehérje (össz): 2.097 g</p> <p>· ALMA energia (Joule): 218.100 kJ; energia (kalória): 52.092 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 10.500 g; cukor: 10.500 g; fehérje (össz): 0.600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· GOMBAKRÉMLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· DUBBARY SZELET {1!, 7!, 12!}</li><li>· PÁROLT JÁZMIN RIZS</li></ul> <p>· GOMBAKRÉMLEVES (1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!) energia (Joule): 300.384 kJ; energia (kalória): 75.696 kcal; zsír: 3.588 g; szénhidrát: 8.219 g; cukor: 0.671 g; só: 0.984 g; kalcium: 57.150 mg; telített zsírsav: 0.874 g; fehérje (össz): 2.560 g; tejkalcium: 18.150 mg</p> <p>· DUBBARY SZELET (1!, 7!, 12!) energia (Joule): 1433.774 kJ; energia (kalória): 340.652 kcal; zsír: 20.217 g; zsírsav: 0.165 g; szénhidrát: 10.957 g; cukor: 5.168 g; só: 0.711 g; kalcium: 99.000 mg; telített zsírsav: 2.497 g; fehérje (össz): 26.832 g; tejkalcium: 99.000 mg</p> <p>· PÁROLT JÁZMIN RIZS energia (Joule): 1125.763 kJ; energia (kalória): 269.250 kcal; zsír: 2.775 g; szénhidrát: 55.500 g; só: 0.457 g; telített zsírsav: 0.268 g; fehérje (össz): 5.550 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· ÖTGABONÁS GRIZGOMBÓCLEVES {1!, 3!, 7!, 9!}</li><li>· VAGDALT {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· KARALÁBÉ FŐZELÉK {1!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li><li>· NARANCS</li></ul> <p>· ÖTGABONÁS GRIZGOMBÓCLEVES (1!, 3!, 7!, 9!) energia (Joule): 367.787 kJ; energia (kalória): 88.393 kcal; zsír: 5.221 g; zsírsav: 0.045 g; szénhidrát: 7.854 g; cukor: 3.579 g; só: 0.536 g; kalcium: 12.540 mg; telített zsírsav: 1.377 g; fehérje (össz): 2.058 g</p> <p>· VAGDALT (1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!) energia (Joule): 1111.522 kJ; energia (kalória): 279.344 kcal; zsír: 20.526 g; szénhidrát: 8.591 g; cukor: 0.306 g; só: 0.472 g; kalcium: 14.040 mg; telített zsírsav: 3.754 g; koleszterin: 53.820 mg; fehérje (össz): 12.156 g</p> <p>· KARALÁBÉ FŐZELÉK (1!, 7!, 9!, 10!, 12!) energia (Joule): 585.244 kJ; energia (kalória): 137.499 kcal; zsír: 8.324 g; zsírsav: 0.074 g; szénhidrát: 10.941 g; cukor: 3.602 g; só: 0.665 g; kalcium: 160.350 mg; telített zsírsav: 1.989 g; fehérje (össz): 4.523 g; tejkalcium: 90.000 mg</p> <p>· SZABACSI KENYÉR (1!) energia (Joule): 324.300 kJ; energia (kalória): 77.458 kcal; zsír: 0.225 g; szénhidrát: 15.084 g; cukor: 0.087 g; só: 0.459 g; kalcium: 6.000 mg; telített zsírsav: 0.105 g; fehérje (össz): 2.097 g</p> <p>· NARANCS energia (Joule): 285.615 kJ; energia (kalória): 68.218 kcal; zsír: 0.330 g; szénhidrát: 14.025 g; cukor: 14.025 g; kalcium: 82.500 mg; fehérje (össz): 0.990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· HÚSLEVES TÉSztÁVAL {6!, 9!, 10!}</li><li>· VADAS MÁRTÁS FŐTT HÚSSAL {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· TÉSztA KÖRET {1!, 6!, 10!}</li></ul> <p>· HÚSLEVES TÉSztÁVAL (6!, 9!, 10!) energia (Joule): 213.239 kJ; energia (kalória): 50.929 kcal; zsír: 0.196 g; zsírsav: 0.063 g; szénhidrát: 9.994 g; cukor: 3.562 g; só: 0.745 g; kalcium: 7.388 mg; telített zsírsav: 0.030 g; fehérje (össz): 1.938 g</p> <p>· VADAS MÁRTÁS FŐTT HÚSSAL (1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!) energia (Joule): 1176.928 kJ; energia (kalória): 281.038 kcal; zsír: 13.293 g; zsírsav: 4.045 g; szénhidrát: 21.696 g; cukor: 12.224 g; só: 0.580 g; kalcium: 34.797 mg; telített zsírsav: 0.018 g; fehérje (össz): 18.406 g; tejkalcium: 27.225 mg</p> <p>· TÉSztA KÖRET (1!, 6!, 10!) energia (Joule): 1191.200 kJ; energia (kalória): 284.513 kcal; zsír: 0.800 g; szénhidrát: 57.600 g; cukor: 2.800 g; só: 0.008 g; telített zsírsav: 0.320 g; fehérje (össz): 9.600 g</p>

<p><b>Uzsonna</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· KINGA LÖNCS FELVÁGOTT {1!, 6!, 7!}</li> <li>· MARGARIN</li> <li>· TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!}</li> <li>· UBORKA</li> </ul> <p>· KINGA LÖNCS FELVÁGOTT {1!, 6!, 7!} energia (Joule): 254.100 kJ; energia (kalória): 60.691 kcal; zsír: 4.800 g; szénhidrát: 1.350 g; cukor: 0.300 g; só: 0.660 g; telített zsírsav: 1.740 g; fehérje (össz): 2.910 g</p> <p>· MARGARIN energia (Joule): 177.600 kJ; energia (kalória): 42.419 kcal; zsír: 4.800 g; só: 0.090 g; telített zsírsav: 1.350 g</p> <p>· TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!} energia (Joule): 690.500 kJ; energia (kalória): 164.923 kcal; zsír: 1.505 g; szénhidrát: 29.235 g; cukor: 0.465 g; só: 0.865 g; telített zsírsav: 0.465 g; fehérje (össz): 5.665 g</p> <p>· UBORKA energia (Joule): 18.375 kJ; energia (kalória): 4.389 kcal; zsír: 0.038 g; szénhidrát: 0.638 g; kalcium: 5.625 mg; fehérje (össz): 0.375 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ZSEMLE {1!}</li> <li>· LAPKA SAJT {7!}</li> <li>· TÚRÓ RUDI EPRES LOTTI {5!, 7!, 8!}</li> </ul> <p>· ZSEMLE {1!} energia (Joule): 590.004 kJ; energia (kalória): 140.920 kcal; zsír: 0.650 g; szénhidrát: 29.468 g; cukor: 0.140 g; só: 0.530 g; telített zsírsav: 0.244 g; fehérje (össz): 4.228 g</p> <p>· LAPKA SAJT {7!} energia (Joule): 146.329 kJ; energia (kalória): 34.950 kcal; zsír: 2.550 g; szénhidrát: 0.780 g; cukor: 0.540 g; só: 0.405 g; telített zsírsav: 1.650 g; fehérje (össz): 2.250 g</p> <p>· TÚRÓ RUDI EPRES LOTTI {5!, 7!, 8!} energia (Joule): 349.000 kJ; energia (kalória): 83.357 kcal; zsír: 3.925 g; szénhidrát: 10.425 g; cukor: 9.825 g; só: 0.020 g; telített zsírsav: 2.975 g; fehérje (össz): 1.375 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li> <li>· ZÖLDFÜSZERES VAJKRÉM {7!}</li> </ul> <p>· SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 648.600 kJ; energia (kalória): 154.916 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 30.168 g; cukor: 0.174 g; só: 0.918 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.210 g; fehérje (össz): 4.194 g</p> <p>· ZÖLDFÜSZERES VAJKRÉM {7!} energia (Joule): 178.600 kJ; energia (kalória): 42.658 kcal; zsír: 4.000 g; szénhidrát: 0.800 g; cukor: 0.500 g; só: 0.180 g; telített zsírsav: 2.600 g; fehérje (össz): 1.000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· HAPPY DAY ÜDÍTŐ MULTIVITAMIN</li> <li>· BURGONYÁS POGÁCSA {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>· HAPPY DAY ÜDÍTŐ MULTIVITAMIN energia (Joule): 436.000 kJ; energia (kalória): 104.137 kcal; szénhidrát: 24.000 g; cukor: 24.000 g; fehérje (össz): 1.000 g</p> <p>· BURGONYÁS POGÁCSA {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 823.962 kJ; energia (kalória): 196.800 kcal; zsír: 5.826 g; szénhidrát: 30.930 g; cukor: 0.684 g; só: 1.332 g; fehérje (össz): 4.770 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· SAJTOS PEREC {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>· SAJTOS PEREC {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 834.011 kJ; energia (kalória): 199.200 kcal; zsír: 6.264 g; szénhidrát: 28.896 g; cukor: 3.744 g; só: 0.606 g; fehérje (össz): 6.678 g</p>
-----------------------	---	--	--	---	--

<p><b>Élettani értékek összesítve</b></p>	<p>energia (Joule): 5150.0163 kJ energia (kalória): 1224.7009 kcal zsír: 39.3540 g zsírsav: 0.8130 g szénhidrát: 166.0290 g cukor: 31.3090 g só: 3.3850 g kalcium: 282.2010 mg telített zsírsav: 11.8560 g koleszterin: 69.4500 mg fehérje (össz): 52.0820 g tejkalcium: 264.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5046.5710 kJ energia (kalória): 1205.0593 kcal zsír: 35.0420 g zsírsav: 1.2110 g szénhidrát: 167.0060 g cukor: 34.1100 g só: 3.8210 g kalcium: 53.9850 mg telített zsírsav: 7.0090 g fehérje (össz): 49.4770 g tejkalcium: 28.8750 mg</p>	<p>energia (Joule): 5338.9210 kJ energia (kalória): 1267.2247 kcal zsír: 47.2880 g zsírsav: 0.1650 g szénhidrát: 151.8420 g cukor: 36.2110 g só: 3.5000 g kalcium: 468.1500 mg telített zsírsav: 15.3790 g fehérje (össz): 47.6360 g tejkalcium: 417.1500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5020.7920 kJ energia (kalória): 1209.8448 kcal zsír: 49.8840 g zsírsav: 0.1190 g szénhidrát: 145.9420 g cukor: 54.2280 g só: 4.4420 g kalcium: 293.3660 mg telített zsírsav: 10.1650 g koleszterin: 112.9200 mg fehérje (össz): 34.0570 g tejkalcium: 92.0630 mg</p>	<p>energia (Joule): 5208.8760 kJ energia (kalória): 1232.5240 kcal zsír: 42.0170 g zsírsav: 4.1080 g szénhidrát: 156.6520 g cukor: 33.9800 g só: 3.6390 g kalcium: 342.1850 mg telített zsírsav: 9.9280 g fehérje (össz): 51.9080 g tejkalcium: 327.2250 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 (beleértve a laktózt is) | 8  Diófélék és azokból készült termékek     | 9  Zeller és abból készült termékek           | 10  Mustár és abból készült termékek      |
| 11  Szezámag és abból készült termékek                   | 12  Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok            | 13  Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |  |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető