



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**















13. hét (2025-03-24 - 2025-03-30)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · BRIÓS {1!, 3!, 7!} · KAKAO {6!, 7!} <p>· BRIÓS {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 677.560 kJ; energia (kalória): 160.680 kcal; zsír: 3.744 g; szénhidrát: 27.721 g; cukor: 3.598 g; só: 0.400 g; fehérje (össz): 3.843 g</p> <p>· KAKAO {6!, 7!} energia (Joule): 714.186 kJ; energia (kalória): 160.108 kcal; zsír: 1.773 g; szénhidrát: 15.700 g; cukor: 15.543 g; só: 0.271 g; kalcium: 300.000 mg; telített zsírsav: 4.329 g; fehérje (össz): 7.763 g; tejkalcium: 300.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · CITROMOS TEA · HALKRÉM {3!, 4!, 7!, 10!} · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · RETEK <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>· HALKRÉM {3!, 4!, 7!, 10!} energia (Joule): 258.256 kJ; energia (kalória): 61.777 kcal; zsír: 4.877 g; zsírsav: 1.857 g; szénhidrát: 0.057 g; cukor: 0.020 g; só: 0.174 g; kalcium: 4.350 mg; telített zsírsav: 1.306 g; koleszterin: 14.775 mg; fehérje (össz): 4.320 g</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>· RETEK energia (Joule): 22.125 kJ; energia (kalória): 5.284 kcal; zsír: 0.038 g; zsírsav: 0.034 g; szénhidrát: 0.986 g; fehérje (össz): 0.413 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · TEJ {7!} · TELJES KIÖRLÉSŰ PIZZÁS CSIGA {1!, 7!} <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 PIZZÁS CSIGA {1!, 7!} energia (Joule): 1021.800 kJ; energia (kalória): 244.053 kcal; zsír: 9.000 g; szénhidrát: 34.698 g; cukor: 18.198 g; só: 0.600 g; telített zsírsav: 4.680 g; fehérje (össz): 3.882 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · MÉZES-CITROMOS TEA · ZALA FELVÁGOTT · MARGARIN · SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTTEL SZÓRT {1!, 7!} · UBORKA <p>· MÉZES-CITROMOS TEA energia (Joule): 291.477 kJ; energia (kalória): 69.620 kcal; zsír: 0.075 g; szénhidrát: 16.550 g; cukor: 16.495 g; kalcium: 8.000 mg; fehérje (össz): 0.131 g</p> <p>· ZALA FELVÁGOTT energia (Joule): 240.600 kJ; energia (kalória): 57.466 kcal; zsír: 4.500 g; szénhidrát: 0.450 g; cukor: 0.060 g; só: 0.495 g; telített zsírsav: 1.620 g; fehérje (össz): 3.900 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>· SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTTEL SZÓRT {1!, 7!} energia (Joule): 738.500 kJ; energia (kalória): 176.388 kcal; zsír: 0.560 g; szénhidrát: 36.890 g; cukor: 0.210 g; só: 0.952 g; telített zsírsav: 0.280 g; fehérje (össz): 4.620 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"> · TEJESKÁVÉ {1!, 7!} · HARMÓNIA PÁRIZSI {6!} · MARGARIN · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PAPRIKA <p>· TEJESKÁVÉ {1!, 7!} energia (Joule): 728.872 kJ; energia (kalória): 164.298 kcal; zsír: 6.162 g; szénhidrát: 20.364 g; cukor: 20.133 g; só: 0.221 g; kalcium: 264.060 mg; telített zsírsav: 3.740 g; fehérje (össz): 6.615 g; tejkalcium: 264.000 mg</p> <p>· HARMÓNIA PÁRIZSI {6!} energia (Joule): 216.900 kJ; energia (kalória): 51.806 kcal; zsír: 3.900 g; szénhidrát: 0.150 g; cukor: 0.150 g; só: 0.630 g; telített zsírsav: 1.200 g; fehérje (össz): 3.900 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>· 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>· PAPRIKA energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · GULYÁSLEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · TÜRÓS TÉSZTA {1!, 6!, 7!, 10!} · SZABACSI KENYÉR {1!} <p>· GULYÁSLEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 1092.928 kJ; energia (kalória): 272.152 kcal; zsír: 15.214 g; zsírsav: 0.078 g; szénhidrát: 19.505 g; cukor: 3.026 g; só: 0.450 g; kalcium: 26.513 mg; telített zsírsav: 3.768 g; koleszterin: 36.750 mg; fehérje (össz): 12.201 g</p> <p>· TÜRÓS TÉSZTA {1!, 6!, 7!, 10!} energia (Joule): 1789.820 kJ; energia (kalória): 427.726 kcal; zsír: 13.580 g; zsírsav: 4.758 g; szénhidrát: 53.080 g; cukor: 3.990 g; só: 0.414 g; kalcium: 88.060 mg; telített zsírsav: 3.220 g; fehérje (össz): 20.650 g; tejkalcium: 88.000 mg</p> <p>· SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 270.250 kJ; energia (kalória): 64.548 kcal; zsír: 0.186 g; szénhidrát: 12.570 g; cukor: 0.073 g; só: 0.383 g; kalcium: 5.000 mg; telített zsírsav: 0.088 g; fehérje (össz): 1.748 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · RAKOTT KARFIOL {1!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · BALATON OSTYA SZELET {1!, 5!, 6!, 7!, 8!} <p>· DARAGALUSKA LEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 349.688 kJ; energia (kalória): 85.733 kcal; zsír: 4.510 g; zsírsav: 0.045 g; szénhidrát: 9.117 g; cukor: 2.808 g; só: 0.394 g; kalcium: 9.908 mg; telített zsírsav: 0.732 g; fehérje (össz): 1.927 g</p> <p>· RAKOTT KARFIOL {1!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 1539.246 kJ; energia (kalória): 363.773 kcal; zsír: 23.205 g; zsírsav: 0.399 g; szénhidrát: 22.317 g; cukor: 3.428 g; só: 0.743 g; kalcium: 50.250 mg; telített zsírsav: 4.631 g; koleszterin: 47.250 mg; fehérje (össz): 18.292 g; tejkalcium: 38.775 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>· BALATON OSTYA SZELET {1!, 5!, 6!, 7!, 8!} energia (Joule): 694.320 kJ; energia (kalória): 165.836 kcal; zsír: 9.174 g; szénhidrát: 18.678 g; cukor: 13.893 g; só: 0.063 g; telített zsírsav: 4.521 g; fehérje (össz): 1.716 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · ZELLERKRÉMLEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Göngyölt sertéskaraj {1!, 3!} · Petrezselymes burgonya · CÉKLA SALÁTA <p>· ZELLERKRÉMLEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 441.268 kJ; energia (kalória): 106.267 kcal; zsír: 4.731 g; szénhidrát: 12.031 g; cukor: 3.272 g; só: 0.396 g; kalcium: 51.750 mg; telített zsírsav: 0.223 g; fehérje (össz): 3.283 g; tejkalcium: 24.750 mg</p> <p>· Göngyölt sertéskaraj {1!, 3!} energia (Joule): 987.308 kJ; energia (kalória): 235.814 kcal; zsír: 15.841 g; zsírsav: 9.741 g; szénhidrát: 7.681 g; cukor: 0.045 g; só: 2.528 g; kalcium: 15.188 mg; fehérje (össz): 14.791 g</p> <p>· Petrezselymes burgonya energia (Joule): 966.118 kJ; energia (kalória): 231.119 kcal; zsír: 2.717 g; zsírsav: 0.180 g; szénhidrát: 45.038 g; só: 0.295 g; kalcium: 27.919 mg; telített zsírsav: 0.269 g; fehérje (össz): 5.643 g</p> <p>· CÉKLA SALÁTA energia (Joule): 103.506 kJ; energia (kalória): 24.722 kcal; zsír: 0.039 g; szénhidrát: 5.425 g; cukor: 2.301 g; só: 0.480 g; fehérje (össz): 0.511 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · LEBBENCSELEVES {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · CHILIS BAB {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · PÁROLT RIZS {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} <p>· LEBBENCSELEVES {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 548.118 kJ; energia (kalória): 131.227 kcal; zsír: 4.133 g; zsírsav: 0.045 g; szénhidrát: 18.715 g; cukor: 0.730 g; só: 0.656 g; kalcium: 9.000 mg; telített zsírsav: 0.731 g; fehérje (össz): 4.218 g</p> <p>· CHILIS BAB {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 1242.368 kJ; energia (kalória): 316.542 kcal; zsír: 21.802 g; szénhidrát: 10.018 g; cukor: 2.134 g; só: 1.439 g; kalcium: 14.025 mg; telített zsírsav: 5.778 g; koleszterin: 57.750 mg; fehérje (össz): 16.954 g</p> <p>· PÁROLT RIZS {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 1158.516 kJ; energia (kalória): 277.195 kcal; zsír: 3.527 g; szénhidrát: 55.643 g; cukor: 0.008 g; só: 0.015 g; telített zsírsav: 0.359 g; fehérje (össz): 5.644 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · ERŐLEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} · CSIRKECOMB PAPRIKÁSAN {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · TÉSZTA KÖRET {1!, 6!, 10!} · ALMA <p>· ERŐLEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 268.111 kJ; energia (kalória): 64.770 kcal; zsír: 4.006 g; zsírsav: 0.068 g; szénhidrát: 4.723 g; cukor: 4.222 g; kalcium: 1.500 mg; telített zsírsav: 0.538 g; fehérje (össz): 0.893 g</p> <p>· CSIRKECOMB PAPRIKÁSAN {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 1215.584 kJ; energia (kalória): 291.546 kcal; zsír: 17.932 g; szénhidrát: 5.804 g; cukor: 0.135 g; só: 0.221 g; kalcium: 29.250 mg; telített zsírsav: 0.906 g; koleszterin: 95.625 mg; fehérje (össz): 25.099 g; tejkalcium: 29.250 mg</p> <p>· TÉSZTA KÖRET {1!, 6!, 10!} energia (Joule): 1191.200 kJ; energia (kalória): 284.513 kcal; zsír: 0.900 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>· 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>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · PULYKAMELL SONKA {6!, 7!} · MARGARIN · TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!} · UBORKA <p>· PULYKAMELL SONKA {6!, 7!} energia (Joule): 189.000 kJ; energia (kalória): 45.142 kcal; zsír: 3.300 g; szénhidrát: 0.930 g; cukor: 0.180 g; só: 0.840 g; telített zsírsav: 0.960 g; fehérje (össz): 3.000 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"> · GYÜMÖLCSPÜRÉ ALMA-HOMOKTÖVIS AG FOODS 100%(100 GR)AGIBERIA · KUKORICÁS BABAJKA {1!} <p>· GYÜMÖLCSPÜRÉ ALMA-HOMOKTÖVIS AG FOODS 100%(100 GR)AGIBERIA energia (Joule): 284.000 kJ; energia (kalória): 67.000 kcal; zsír: 0.500 g; szénhidrát: 15.000 g; cukor: 14.000 g; só: 0.010 g; telített zsírsav: 0.100 g; fehérje (össz): 0.500 g</p> <p>· KUKORICÁS BABAJKA {1!} energia (Joule): 725.991 kJ; energia (kalória): 173.400 kcal; zsír: 1.098 g; szénhidrát: 35.760 g; cukor: 0.588 g; só: 1.242 g; telített zsírsav: 0.438 g; fehérje (össz): 4.854 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · METÉLŐHAGYMÁS HÁZI SAJTKRÉM AMMER. {7!} · SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTTEL SZÓRT {1!, 7!} <p>· METÉLŐHAGYMÁS HÁZI SAJTKRÉM AMMER. {7!} energia (Joule): 240.986 kJ; energia (kalória): 58.264 kcal; zsír: 5.341 g; zsírsav: 1.463 g; szénhidrát: 0.011 g; cukor: 0.010 g; só: 0.182 g; kalcium: 56.780 mg; telített zsírsav: 2.495 g; fehérje (össz): 2.537 g; tejkalcium: 56.063 mg</p> <p>· SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTTEL SZÓRT {1!, 7!} energia (Joule): 738.500 kJ; energia (kalória): 176.388 kcal; zsír: 0.560 g; szénhidrát: 36.890 g; cukor: 0.210 g; só: 0.952 g; telített zsírsav: 0.280 g; fehérje (össz): 4.620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · EPRES JOGHURT {7!} · TELJES KIÖR.KAKAÓS PISKÓTA {1!, 3!, 7!} <p>· EPRES JOGHURT {7!} energia (Joule): 285.000 kJ; energia (kalória): 68.071 kcal; zsír: 1.000 g; szénhidrát: 11.700 g; cukor: 11.700 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g; fehérje (össz): 2.900 g</p> <p>· TELJES KIÖR.KAKAÓS PISKÓTA {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 768.529 kJ; energia (kalória): 183.560 kcal; zsír: 5.632 g; szénhidrát: 29.130 g; cukor: 18.262 g; só: 0.146 g; telített zsírsav: 2.475 g; fehérje (össz): 3.208 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · KIFLI {1!, 7!} · LOTTI MEDVE SAJT SONKÁS 140 GR {7!} <p>· KIFLI {1!, 7!} energia (Joule): 234.780 kJ; energia (kalória): 56.076 kcal; zsír: 0.462 g; szénhidrát: 10.752 g; fehérje (össz): 1.890 g</p> <p>· LOTTI MEDVE SAJT SONKÁS 140 GR {7!} energia (Joule): 40.031 kJ; energia (kalória): 9.561 kcal; zsír: 3.041 g; szénhidrát: 0.656 g; cukor: 0.656 g; só: 0.372 g; fehérje (össz): 2.406 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5620.2190 kJ energia (kalória): 1342.0870 kcal zsír: 49.5415 g zsírsav: 4.8360 g szénhidrát: 159.3790 g cukor: 26.8745 g só: 3.7125 g kalcium: 425.1980 mg telített zsírsav: 14.1795 g koleszterin: 36.7500 mg fehérje (össz): 55.2445 g tejkalcium: 388.0000 mg	energia (Joule): 4951.3621 kJ energia (kalória): 1198.5617 kcal zsír: 44.4990 g zsírsav: 2.3350 g szénhidrát: 152.9320 g cukor: 45.2860 g só: 3.8647 g kalcium: 70.5680 mg telített zsírsav: 12.0730 g koleszterin: 62.0250 mg fehérje (össz): 38.4390 g tejkalcium: 38.7750 mg	energia (Joule): 5129.4840 kJ energia (kalória): 1216.6266 kcal zsír: 45.2290 g zsírsav: 11.3840 g szénhidrát: 153.2740 g cukor: 35.5360 g só: 5.6830 g kalcium: 451.6370 mg telített zsírsav: 12.1960 g fehérje (össz): 42.7670 g tejkalcium: 380.8130 mg	energia (Joule): 5469.0830 kJ energia (kalória): 1326.8770 kcal zsír: 46.0666 g zsírsav: 0.0450 g szénhidrát: 179.7344 g cukor: 49.5994 g só: 3.8726 g kalcium: 36.6500 mg telített zsírsav: 13.2932 g koleszterin: 57.7500 mg fehérje (össz): 41.9504 g	energia (Joule): 4889.3783 kJ energia (kalória): 1158.9063 kcal zsír: 43.0946 g zsírsav: 0.0680 g szénhidrát: 137.3153 g cukor: 38.7463 g só: 2.3219 g kalcium: 294.8100 mg telített zsírsav: 8.2940 g koleszterin: 95.6250 mg fehérje (össz): 55.6693 g tejkalcium: 293.2500 mg
--------------------------------	--	--	--	--	---

- | | | | |
|--|--|--|---|
| 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 (bélítve 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  Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető