



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

14. hét (2025-03-31 - 2025-04-06)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TEJESKÁVÉ {1!, 7!}</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ PUFFANCS VAJJAL {1!, 3!, 7!, 11!}</li></ul> <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>· TELJES KIÖRLÉSŰ PUFFANCS VAJJAL {1!, 3!, 7!, 11!} energia (Joule): 1054.260 kJ; energia (kalória): 254.621 kcal; zsír: 13.280 g; szénhidrát: 28.670 g; cukor: 2.145 g; só: 0.429 g; kalcium: 1.300 mg; telített zsírsav: 6.928 g; koleszterin: 23.000 mg; fehérje (össz): 4.569 g; tejkalcium: 1.300 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· KENŐMÁJAS {7!}</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· CITROMOS TEA</li><li>· UBORKA</li></ul> <p>· KENŐMÁJAS {7!} energia (Joule): 360.075 kJ; energia (kalória): 86.002 kcal; zsír: 8.715 g; szénhidrát: 0.231 g; cukor: 0.149 g; só: 0.339 g; telített zsírsav: 3.585 g; fehérje (össz): 1.980 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>· 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>· 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>· TÚRÓS TÁSKA {1!, 3!, 7!, 12!}</li><li>· TEJ {7!}</li></ul> <p>· TÚRÓS TÁSKA {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 1062.610 kJ; energia (kalória): 253.800 kcal; zsír: 4.836 g; szénhidrát: 35.724 g; cukor: 13.344 g; só: 0.360 g; fehérje (össz): 3.264 g</p> <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>	<ul style="list-style-type: none"><li>· GYÜMÖLCSTEA</li><li>· VAJKRÉM NATÚR {7!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTTEL SZÓRT {1!, 7!}</li><li>· PRITAMIN PAPRIKA</li></ul> <p>· GYÜMÖLCSTEA energia (Joule): 146.718 kJ; energia (kalória): 34.594 kcal; zsír: 0.074 g; szénhidrát: 0.800 g; cukor: 0.500 g; só: 0.190 g; kalcium: 2.600 mg; telített zsírsav: 2.600 g; fehérje (össz): 0.500 g; tejkalcium: 2.600 mg</p> <p>· VAJKRÉM NATÚR {7!} energia (Joule): 178.600 kJ; energia (kalória): 43.200 kcal; zsír: 4.000 g; szénhidrát: 0.800 g; cukor: 0.500 g; só: 0.190 g; kalcium: 2.600 mg; telített zsírsav: 2.600 g; fehérje (össz): 0.500 g; tejkalcium: 2.600 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> <p>· PRITAMIN PAPRIKA energia (Joule): 89.775 kJ; energia (kalória): 21.442 kcal; zsír: 0.375 g; szénhidrát: 3.375 g; fehérje (össz): 1.125 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· KAKAÓ {6!, 7!}</li><li>· SZALÁMIKRÉM</li><li>· TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!}</li><li>· UBORKA</li></ul> <p>· KAKAÓ {6!, 7!} energia (Joule): 714.186 kJ; energia (kalória): 160.108 kcal; zsír: 7.173 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> <p>· SZALÁMIKRÉM energia (Joule): 536.023 kJ; energia (kalória): 129.075 kcal; zsír: 13.292 g; szénhidrát: 0.150 g; só: 0.469 g; kalcium: 1.350 mg; telített zsírsav: 4.815 g; fehérje (össz): 2.340 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>· 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>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· PALÓCLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SZILVALEKVÁROS NUDLI {1!, 3!, 6!, 7!, 10!, 11!}</li></ul> <p>· PALÓCLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 828.811 kJ; energia (kalória): 200.245 kcal; zsír: 8.928 g; zsírsav: 0.030 g; szénhidrát: 16.387 g; cukor: 0.416 g; só: 0.548 g; kalcium: 51.300 mg; telített zsírsav: 0.377 g; fehérje (össz): 12.750 g; tejkalcium: 18.150 mg</p> <p>· SZILVALEKVÁROS NUDLI {1!, 3!, 6!, 7!, 10!, 11!} energia (Joule): 2045.175 kJ; energia (kalória): 489.092 kcal; zsír: 13.381 g; szénhidrát: 80.311 g; cukor: 21.000 g; só: 2.124 g; telített zsírsav: 4.196 g; fehérje (össz): 9.765 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· CSIRKERAGU LEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· FŐTT TARJA</li><li>· LENCSE FŐZELÉK {1!, 7!, 10!}</li><li>· ROZSOS KENYÉR {1!}</li><li>· NARANCS</li></ul> <p>· CSIRKERAGU LEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 521.262 kJ; energia (kalória): 124.798 kcal; zsír: 3.416 g; zsírsav: 0.085 g; szénhidrát: 7.138 g; cukor: 3.274 g; só: 0.729 g; kalcium: 8.033 mg; telített zsírsav: 0.328 g; koleszterin: 34.650 mg; fehérje (össz): 15.280 g</p> <p>· FŐTT TARJA energia (Joule): 422.775 kJ; energia (kalória): 100.990 kcal; zsír: 7.755 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 1.440 g; telített zsírsav: 3.609 g; koleszterin: 57.000 mg; fehérje (össz): 9.000 g</p> <p>· LENCSE FŐZELÉK {1!, 7!, 10!} energia (Joule): 1658.959 kJ; energia (kalória): 398.329 kcal; zsír: 11.752 g; szénhidrát: 52.247 g; cukor: 3.875 g; só: 0.251 g; kalcium: 24.770 mg; telített zsírsav: 0.935 g; fehérje (össz): 20.703 g; tejkalcium: 24.750 mg</p> <p>· ROZSOS KENYÉR {1!} energia (Joule): 411.981 kJ; energia (kalória): 98.400 kcal; zsír: 0.520 g; szénhidrát: 20.468 g; cukor: 0.276 g; só: 0.640 g; telített zsírsav: 0.232 g; fehérje (össz): 2.840 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>· KERTÉSZLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· MUSTÁROS CSIRKEMELL {7!, 10!}</li><li>· PÁROLT RIZS {1!, 5!, 7!, 9!, 10!}</li></ul> <p>· KERTÉSZLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 221.307 kJ; energia (kalória): 53.300 kcal; zsír: 3.159 g; zsírsav: 0.041 g; szénhidrát: 4.961 g; cukor: 2.786 g; só: 0.609 g; kalcium: 3.750 mg; telített zsírsav: 0.386 g; fehérje (össz): 1.292 g</p> <p>· MUSTÁROS CSIRKEMELL {7!, 10!} energia (Joule): 1224.779 kJ; energia (kalória): 295.758 kcal; zsír: 21.563 g; zsírsav: 0.013 g; szénhidrát: 1.838 g; cukor: 0.288 g; só: 1.292 g; kalcium: 28.405 mg; telített zsírsav: 5.414 g; koleszterin: 59.400 mg; fehérje (össz): 22.994 g; tejkalcium: 24.750 mg</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"><li>· TOJÁSLEVES {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC FŐTT BURGONYÁVAL {1!, 3!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· SZABACSI KENYÉR {1!}</li></ul> <p>· TOJÁSLEVES {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 298.549 kJ; energia (kalória): 71.960 kcal; zsír: 3.798 g; szénhidrát: 6.385 g; cukor: 0.269 g; só: 0.269 g; kalcium: 10.200 mg; telített zsírsav: 0.301 g; koleszterin: 59.100 mg; fehérje (össz): 2.830 g</p> <p>· PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC FŐTT BURGONYÁVAL {1!, 3!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 2382.817 kJ; energia (kalória): 584.915 kcal; zsír: 20.573 g; zsírsav: 0.150 g; szénhidrát: 76.922 g; cukor: 16.381 g; só: 0.343 g; kalcium: 39.990 mg; telített zsírsav: 4.837 g; koleszterin: 62.025 mg; fehérje (össz): 20.232 g</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>	<ul style="list-style-type: none"><li>· KASSAI BURGONYALEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· ZÚZA PÖRKÖLT PULYKÁBÓL {1!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· TARHONYA {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· ALMA</li></ul> <p>· KASSAI BURGONYALEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 633.053 kJ; energia (kalória): 151.434 kcal; zsír: 7.786 g; zsírsav: 0.050 g; szénhidrát: 16.150 g; cukor: 0.330 g; só: 0.438 g; kalcium: 31.575 mg; telített zsírsav: 1.093 g; fehérje (össz): 3.700 g; tejkalcium: 24.375 mg</p> <p>· ZÚZA PÖRKÖLT PULYKÁBÓL {1!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 611.559 kJ; energia (kalória): 146.402 kcal; zsír: 11.418 g; zsírsav: 2.984 g; szénhidrát: 2.373 g; cukor: 0.308 g; só: 0.656 g; telített zsírsav: 0.893 g; fehérje (össz): 8.646 g</p> <p>· TARHONYA {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 1277.828 kJ; energia (kalória): 305.814 kcal; zsír: 5.705 g; szénhidrát: 53.105 g; cukor: 0.067 g; só: 1.027 g; telített zsírsav: 0.448 g; fehérje (össz): 10.913 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>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· BÉCSI FELVÁGOTT {6!, 7!, 10!}</li><li>· MARGARIN</li><li>· SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTTEL SZÓRT {1!, 7!}</li><li>· PAPRIKA</li></ul> <p>· BÉCSI FELVÁGOTT {6!, 7!, 10!} energia (Joule): 243.672 kJ; energia (kalória): 58.200 kcal; zsír: 8.670 g; szénhidrát: 0.300 g; só: 0.660 g; telített zsírsav: 8.670 g; fehérje (össz): 3.930 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>· PAPRIKA energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· STANGLI GERE {1!, 7!}</li><li>· LOTTI BARACKOS JOGHURT 125 GR {7!}</li></ul> <p>· STANGLI GERE {1!, 7!} energia (Joule): 736.200 kJ; energia (kalória): 175.838 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> <p>· LOTTI BARACKOS JOGHURT 125 GR {7!} energia (Joule): 358.750 kJ; energia (kalória): 85.686 kcal; zsír: 1.375 g; szénhidrát: 14.375 g; cukor: 13.250 g; só: 0.125 g; telített zsírsav: 1.000 g; fehérje (össz): 3.750 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· ÍZES SONKA</li><li>· MARGARIN</li><li>· TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!}</li><li>· PAPRIKA</li></ul> <p>· ÍZES SONKA energia (Joule): 128.116 kJ; energia (kalória): 30.600 kcal; zsír: 1.200 g; szénhidrát: 0.450 g; só: 0.540 g; telített zsírsav: 0.420 g; fehérje (össz): 4.500 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>· PAPRIKA energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· TELJ.KIŐ.FETÁS PÁRNA {1!, 7!, 9!}</li></ul> <p>· TELJ.KIŐ.FETÁS PÁRNA {1!, 7!, 9!} energia (Joule): 974.687 kJ; energia (kalória): 232.800 kcal; zsír: 12.294 g; szénhidrát: 23.568 g; cukor: 2.256 g; só: 0.852 g; telített zsírsav: 6.312 g; fehérje (össz): 5.004 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· BÚRKIFLI DEJÓS {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>· BÚRKIFLI DEJÓS {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 911.885 kJ; energia (kalória): 217.800 kcal; zsír: 9.042 g; szénhidrát: 30.258 g; cukor: 13.032 g; só: 0.270 g; telített zsírsav: 3.624 g; fehérje (össz): 3.456 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5850.4900 kJ energia (kalória): 1393.2878 kcal zsír: 55.7810 g zsírsav: 0.0300 g szénhidrát: 184.1220 g cukor: 43.9040 g só: 5.0240 g kalcium: 316.6600 mg telített zsírsav: 25.5410 g koleszterin: 23.0000 mg fehérje (össz): 42.6490 g tejkalcium: 283.4500 mg	energia (Joule): 5527.4281 kJ energia (kalória): 1320.9514 kcal zsír: 35.8710 g zsírsav: 0.0850 g szénhidrát: 181.4150 g cukor: 45.8990 g só: 5.5460 g kalcium: 120.9880 mg telített zsírsav: 10.3670 g koleszterin: 91.6500 mg fehérje (össz): 64.0920 g tejkalcium: 24.7500 mg	energia (Joule): 5327.0280 kJ energia (kalória): 1268.0200 kcal zsír: 47.5900 g zsírsav: 0.0540 g szénhidrát: 140.5510 g cukor: 28.3910 g só: 4.0210 g kalcium: 332.1550 mg telített zsírsav: 12.6240 g koleszterin: 59.4000 mg fehérje (össz): 51.2290 g tejkalcium: 324.7500 mg	energia (Joule): 5133.9460 kJ energia (kalória): 1242.7568 kcal zsír: 41.8990 g zsírsav: 0.1500 g szénhidrát: 170.9230 g cukor: 27.4980 g só: 3.0550 g kalcium: 58.8350 mg telített zsírsav: 14.4350 g koleszterin: 121.1250 mg fehérje (össz): 36.4590 g tejkalcium: 2.6000 mg	energia (Joule): 5485.6090 kJ energia (kalória): 1300.9141 kcal zsír: 55.8460 g zsírsav: 3.0340 g szénhidrát: 154.4400 g cukor: 39.9300 g só: 3.9110 g kalcium: 338.5500 mg telített zsírsav: 15.4420 g fehérje (össz): 42.0590 g tejkalcium: 324.3750 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 (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