



Városi Önkormányzat EGOMIR
Adószám: 15393283-2-13
József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**
20. hét (2025-05-12 - 2025-05-18)
Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étlap

Étkezés	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.	Vasárnap 2025.05.18.
Tízórai	· KAKAÓ {6!, 7!} · TELJES KIÖRLÉSŰ PUFFANCS VAJJAL {1!, 3!, 7!, 11!} · 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; tej-kalcium: 300.000 mg · 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; tej-kalcium: 1.300 mg · CITROMOS TEA · HALKRÉM {3!, 4!, 7!, 10!} · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PÓRÉHAGYMA · 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 · 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 · 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 · PÓRÉHAGYMA · TEJ {7!} · ÖKÖRSZEM {1!, 3!, 7!, 12!} · 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; tej-kalcium: 300.000 mg · ÖKÖRSZEM {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 756.136 kJ; energia (kalória): 180.600 kcal; zsír: 4.080 g; szénhidrát: 29.904 g; cukor: 11.394 g; só: 1.080 g; fehérje (össz): 5.892 g · GYÜMÖLCSTEA · KÖRÖZÖTT {7!} · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PAPRIKA · GYÜMÖLCSTEA energia (Joule): 146.716 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 · KÖRÖZÖTT {7!} energia (Joule): 257.619 kJ; energia (kalória): 61.755 kcal; zsír: 3.416 g; zsírsav: 0.002 g; szénhidrát: 1.285 g; cukor: 0.827 g; só: 0.192 g; kalcium: 34.500 mg; telített zsírsav: 1.575 g; fehérje (össz): 6.099 g; tej-kalcium: 34.500 mg · 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 · PAPRIKA energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g · TEJESKÁVÉ {1!, 7!} · SONKAKRÉM {7!} · SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTTEL SZÓRT {1!, 7!} · UBORKA · 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; tej-kalcium: 264.000 mg · SONKAKRÉM {7!} energia (Joule): 329.674 kJ; energia (kalória): 79.839 kcal; zsír: 7.688 g; szénhidrát: 0.360 g; só: 0.304 g; kalcium: 5.478 mg; telített zsírsav: 2.235 g; fehérje (össz): 2.340 g; tej-kalcium: 4.125 mg · 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 · 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 · CITROMOS TEA · FÜSTÖLT SAJTKRÉM {7!} · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · RETEK · 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 · FÜSTÖLT SAJTKRÉM {7!} energia (Joule): 347.400 kJ; energia (kalória): 83.674 kcal; zsír: 8.025 g; szénhidrát: 0.900 g; só: 0.323 g; kalcium: 105.900 mg; telített zsírsav: 1.350 g; fehérje (össz): 2.100 g; tej-kalcium: 105.000 mg · 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 · 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	· SERTÉSRAGU LEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} · TÚRÓS GOMBÓC B. {1!, 3!, 6!, 7!, 10!, 11!, 12!} · SERTÉSRAGU LEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 795.181 kJ; energia (kalória): 202.421 kcal; zsír: 14.396 g; zsírsav: 0.037 g; szénhidrát: 5.897 g; cukor: 2.653 g; só: 0.329 g; kalcium: 17.530 mg; telített zsírsav: 3.556 g; koleszterin: 35.000 mg; fehérje (össz): 10.264 g · TÚRÓS GOMBÓC B. {1!, 3!, 6!, 7!, 10!, 11!, 12!} energia (Joule): 1898.655 kJ; energia (kalória): 453.487 kcal; zsír: 11.273 g; szénhidrát: 66.501 g; cukor: 28.573 g; só: 0.306 g; kalcium: 0.014 mg; telített zsírsav: 1.418 g; fehérje (össz): 13.883 g · BURGONYALEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · VAGDALT {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · TÖKFŐZELÉK {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · BURGONYALEVES {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 386.906 kJ; energia (kalória): 93.843 kcal; zsír: 3.905 g; zsírsav: 0.050 g; szénhidrát: 12.829 g; cukor: 0.124 g; só: 0.436 g; kalcium: 7.200 mg; telített zsírsav: 0.448 g; fehérje (össz): 1.644 g · 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 · TÖKFŐZELÉK {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 703.148 kJ; energia (kalória): 169.801 kcal; zsír: 8.962 g; szénhidrát: 18.079 g; cukor: 0.250 g; só: 0.295 g; kalcium: 24.750 mg; telített zsírsav: 0.748 g; fehérje (össz): 3.672 g; tej-kalcium: 24.750 mg · 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 · ZELLERKRÉMLEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!} · GYROS CSIRKECOMB {1!, 3!, 7!, 9!} · PÁROLT ZÖLDSÉGKÖRET {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · PÁROLT JÁZMIN RIZS · ZELLERKRÉMLEVES {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 441.266 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; tej-kalcium: 24.750 mg · GYROS CSIRKECOMB {1!, 3!, 7!, 9!} energia (Joule): 743.654 kJ; energia (kalória): 178.229 kcal; zsír: 9.225 g; szénhidrát: 0.714 g; cukor: 0.105 g; só: 0.398 g; telített zsírsav: 0.448 g; koleszterin: 89.250 mg; fehérje (össz): 22.015 g · PÁROLT ZÖLDSÉGKÖRET {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 424.256 kJ; energia (kalória): 102.388 kcal; zsír: 4.141 g; szénhidrát: 9.746 g; cukor: 3.337 g; só: 0.101 g; kalcium: 0.488 mg; telített zsírsav: 2.161 g; koleszterin: 8.625 mg; fehérje (össz): 3.973 g; tej-kalcium: 0.488 mg · PÁROLT JÁZMIN RIZS energia (Joule): 597.632 kJ; energia (kalória): 142.925 kcal; zsír: 1.405 g; szénhidrát: 29.600 g; só: 0.229 g; telített zsírsav: 0.134 g; fehérje (össz): 2.960 g · TOJÁSLEVES {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · CSIRKE NUGGETS {1!, 6!} · ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK {1!, 7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · NÁPOLYI ATTAK {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!} · TOJÁSLEVES {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 358.519 kJ; energia (kalória): 86.611 kcal; zsír: 5.025 g; szénhidrát: 7.453 g; cukor: 0.303 g; só: 0.269 g; kalcium: 8.160 mg; telített zsírsav: 0.483 g; koleszterin: 47.280 mg; fehérje (össz): 2.696 g · CSIRKE NUGGETS {1!, 6!} energia (Joule): 720.196 kJ; energia (kalória): 172.016 kcal; zsír: 17.978 g; szénhidrát: 14.250 g; cukor: 1.575 g; só: 0.975 g; telített zsírsav: 2.513 g; fehérje (össz): 7.950 g · ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK {1!, 7!} energia (Joule): 1178.652 kJ; energia (kalória): 279.993 kcal; zsír: 11.574 g; szénhidrát: 27.840 g; cukor: 7.567 g; só: 0.301 g; kalcium: 82.304 mg; telített zsírsav: 2.361 g; fehérje (össz): 11.161 g; tej-kalcium: 81.000 mg · 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 · NÁPOLYI ATTAK {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!} energia (Joule): 666.600 kJ; energia (kalória): 159.215 kcal; zsír: 9.000 g; zsírsav: 6.300 g; szénhidrát: 17.100 g; cukor: 11.100 g; só: 0.060 g; fehérje (össz): 2.100 g · ERŐLEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} · ERDÉLYI ÜSTÖS KÁPOSZTA {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · BANÁN · ERŐLEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 268.111 kJ; energia (kalória): 64.770 kcal; zsír: 4.606 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 · ERDÉLYI ÜSTÖS KÁPOSZTA {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 1327.070 kJ; energia (kalória): 318.456 kcal; zsír: 16.788 g; szénhidrát: 20.872 g; cukor: 5.395 g; só: 0.382 g; kalcium: 112.500 mg; telített zsírsav: 0.918 g; fehérje (össz): 20.030 g; tej-kalcium: 24.750 mg · 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 · BANÁN energia (Joule): 789.840 kJ; energia (kalória): 188.650 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 43.560 g; cukor: 43.560 g; fehérje (össz): 2.340 g · PARADICSOMLEVES LEVESBETÉTTTEL {1!, 3!, 9!, 10!, 12!} · TARHONYÁS HÚS {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · CSEMEGE UBORKA(édesítőt tartalmaz) · PARADICSOMLEVES LEVESBETÉTTTEL {1!, 3!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 656.462 kJ; energia (kalória): 156.531 kcal; zsír: 3.354 g; szénhidrát: 28.923 g; cukor: 15.981 g; só: 0.166 g; kalcium: 2.903 mg; telített zsírsav: 0.377 g; fehérje (össz): 2.464 g · TARHONYÁS HÚS {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 2036.163 kJ; energia (kalória): 502.720 kcal; zsír: 19.971 g; szénhidrát: 56.004 g; cukor: 0.104 g; só: 0.851 g; kalcium: 11.475 mg; telített zsírsav: 4.634 g; koleszterin: 47.250 mg; fehérje (össz): 23.115 g · CSEMEGE UBORKA(édesítőt tartalmaz) energia (Joule): 21.578 kJ; energia (kalória): 5.154 kcal; zsír: 0.038 g; szénhidrát: 0.975 g; cukor: 0.975 g; só: 0.750 g; fehérje (össz): 0.225 g					

