



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

22. hét (2025-05-26 - 2025-06-01)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.05.26.	Kedd 2025.05.27.	Szerda 2025.05.28.	Csütörtök 2025.05.29.	Péntek 2025.05.30.			
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5686.1120 kJ energia (kalória): 1358.1696 kcal zsír: 55.2240 g zsírsav: 2.9520 g szénhidrát: 162.9400 g cukor: 30.9310 g só: 3.5480 g kalcium: 401.0680 mg telített zsírsav: 15.1500 g koleszterin: 45.6150 mg fehérje (össz): 53.9550 g tejkalcium: 361.5000 mg	energia (Joule): 5484.1460 kJ energia (kalória): 1312.1063 kcal zsír: 37.0606 g zsírsav: 0.0610 g szénhidrát: 187.2574 g cukor: 56.1464 g só: 3.3126 g kalcium: 25.3850 mg telített zsírsav: 8.7572 g fehérje (össz): 50.2174 g tejkalcium: 2.6000 mg	energia (Joule): 5770.2950 kJ energia (kalória): 1369.9338 kcal zsír: 42.1715 g zsírsav: 0.3905 g szénhidrát: 180.5405 g cukor: 22.5190 g só: 5.6653 g kalcium: 269.6850 mg telített zsírsav: 9.1010 g koleszterin: 85.0000 mg fehérje (össz): 59.8770 g tejkalcium: 264.0000 mg	energia (Joule): 4877.1851 kJ energia (kalória): 1166.7551 kcal zsír: 39.2370 g zsírsav: 0.2850 g szénhidrát: 160.8820 g cukor: 14.9160 g só: 5.9700 g kalcium: 104.4680 mg telített zsírsav: 10.8580 g koleszterin: 41.3700 mg fehérje (össz): 36.3350 g tejkalcium: 45.3750 mg	energia (Joule): 5528.9970 kJ energia (kalória): 1329.2478 kcal zsír: 60.9800 g zsírsav: 3.2530 g szénhidrát: 142.8470 g cukor: 35.6050 g só: 3.0730 g kalcium: 347.1750 mg telített zsírsav: 19.2360 g koleszterin: 52.5000 mg fehérje (össz): 41.8610 g tejkalcium: 326.3250 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	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
	13	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető