



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

25. hét (2025-06-16 - 2025-06-22)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
Tízórai	· TEJ {7!} · KAKAÓS CSIGA TELJ.KIÖRLÉSŰ {1!, 7!} · 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 · KAKAÓS CSIGA TELJ.KIÖRLÉSŰ {1!, 7!} energia (Joule): 984.600 kJ; energia (kalória): 235.168 kcal; zsír: 9.684 g; szénhidrát: 31.572 g; cukor: 14.916 g; só: 0.624 g; telített zsírsav: 4.938 g; fehérje (össz): 4.242 g · JUICE · MAGYAROS VAJKRÉM {7!} · SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTEL SZÓRT {1!, 7!} · RETEK · JUICE energia (Joule): 235.131 kJ; energia (kalória): 56.160 kcal; szénhidrát: 14.040 g; cukor: 6.630 g · MAGYAROS VAJKRÉM {7!} energia (Joule): 180.870 kJ; energia (kalória): 43.200 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 · SZABACSI KENYÉR BURGONYALISZTTEL 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 · 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	· TEJESKÁVÉ {1!, 7!} · FOSZLÓS KALÁCS VAJJAL {1!, 3!, 7!} · 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 · FOSZLÓS KALÁCS VAJJAL {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1130.374 kJ; energia (kalória): 272.800 kcal; zsír: 12.938 g; szénhidrát: 34.176 g; cukor: 4.482 g; só: 0.513 g; kalcium: 1.300 mg; telített zsírsav: 7.092 g; koleszterin: 23.000 mg; fehérje (össz): 4.784 g · NESTEA · FÜRDŐI SONKA {1!} · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · UBORKA · MARGARIN · NESTEA energia (Joule): 18.000 kJ; energia (kalória): 4.299 kcal; szénhidrát: 1.065 g; só: 0.004 g · FÜRDŐI SONKA {1!} energia (Joule): 140.100 kJ; energia (kalória): 33.462 kcal; zsír: 1.230 g; só: 0.750 g; telített zsírsav: 0.450 g; fehérje (össz): 4.200 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 · 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 · MARGARIN energia (Joule): 159.840 kJ; energia (kalória): 38.177 kcal; zsír: 4.320 g; só: 0.081 g; telített zsírsav: 1.215 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 · 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 · 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 · PAPIRIKA energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g · MARGARIN energia (Joule): 159.840 kJ; energia (kalória): 38.177 kcal; zsír: 4.320 g; só: 0.081 g; telített zsírsav: 1.215 g			
Ebéd	· SERTÉSRAGU LEVES {1!, 5!, 7!, 9!, 10!} · KÁPOSZTÁS TÉSZTA {1!, 6!, 10!} · ALMA · 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 · KÁPOSZTÁS TÉSZTA {1!, 6!, 10!} energia (Joule): 1635.110 kJ; energia (kalória): 391.393 kcal; zsír: 6.230 g; zsírsav: 0.153 g; szénhidrát: 70.830 g; cukor: 16.030 g; só: 0.598 g; kalcium: 144.000 mg; telített zsírsav: 0.945 g; fehérje (össz): 10.590 g · 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 · KERTÉSZLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · VAGDALT {1!, 3!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · BURGONYA FŐZELÉK {1!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · NEKTARIN · KERTÉSZLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 193.557 kJ; energia (kalória): 48.550 kcal; zsír: 2.409 g; zsírsav: 0.041 g; szénhidrát: 4.961 g; cukor: 2.786 g; só: 0.609 g; kalcium: 3.750 mg; telített zsírsav: 0.277 g; fehérje (össz): 1.262 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 · BURGONYA FŐZELÉK {1!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 1216.345 kJ; energia (kalória): 291.275 kcal; zsír: 7.638 g; zsírsav: 0.150 g; szénhidrát: 47.205 g; cukor: 0.289 g; só: 0.369 g; kalcium: 56.625 mg; telített zsírsav: 0.257 g; fehérje (össz): 7.082 g; tej-kalcium: 34.125 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 · NEKTARIN energia (Joule): 259.988 kJ; energia (kalória): 62.097 kcal; zsír: 0.518 g; zsírsav: 0.518 g; szénhidrát: 13.253 g; cukor: 13.253 g; fehérje (össz): 1.058 g · Gyümölcsleves {1!, 7!} · MEXICÓI CSIRKE {1!} · PÁROLT JÁZMIN RIZS · Amerikai káposzta salátája {7!, 10!} · Gyümölcsleves {1!, 7!} energia (Joule): 296.880 kJ; energia (kalória): 71.118 kcal; zsír: 2.196 g; szénhidrát: 11.906 g; cukor: 6.851 g; só: 0.148 g; kalcium: 18.998 mg; telített zsírsav: 0.011 g; fehérje (össz): 1.034 g; tej-kalcium: 18.975 mg · MEXICÓI CSIRKE {1!} energia (Joule): 650.400 kJ; energia (kalória): 155.387 kcal; zsír: 18.161 g; szénhidrát: 0.993 g; cukor: 0.017 g; só: 0.590 g; telített zsírsav: 1.757 g; koleszterin: 76.500 mg; fehérje (össz): 18.905 g · 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 · Amerikai káposzta salátája {7!, 10!} energia (Joule): 348.151 kJ; energia (kalória): 83.159 kcal; zsír: 3.219 g; zsírsav: 2.489 g; szénhidrát: 11.786 g; cukor: 10.720 g; só: 0.043 g; kalcium: 91.514 mg; fehérje (össz): 1.370 g; tej-kalcium: 19.500 mg · LEBBENCSSLEVES {1!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · Sült virsli feltét · ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK {1!, 7!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · NESTLÉ OSTYA · LEBBENCSSLEVES {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 · Sült virsli feltét energia (Joule): 582.000 kJ; energia (kalória): 139.008 kcal; zsír: 12.000 g; szénhidrát: 0.300 g; só: 1.320 g; fehérje (össz): 7.800 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 · NESTLÉ OSTYA energia (Joule): 666.600 kJ; energia (kalória): 159.215 kcal; zsír: 8.580 g; szénhidrát: 18.900 g; cukor: 13.500 g; só: 0.075 g; telített zsírsav: 4.200 g; fehérje (össz): 1.440 g · JUICE · TÁRHONYÁS HÚS {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · CSEMEGE UBORKA(édesítőt tartalmaz) · JUICE energia (Joule): 235.131 kJ; energia (kalória): 56.160 kcal; szénhidrát: 14.040 g; cukor: 6.630 g · TÁRHONYÁS 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				
Uzsonna	· NOSZTALGIA PÁRIZSI {6!} · MARGARIN · ZSEMLE {1!} · PAPIRIKA · NOSZTALGIA PÁRIZSI {6!} energia (Joule): 306.474 kJ; energia (kalória): 73.200 kcal; zsír: 6.600 g; só: 0.630 g; telített zsírsav: 2.700 g; fehérje (össz): 3.300 g · MARGARIN energia (Joule): 159.840 kJ; energia (kalória): 38.177 kcal; zsír: 4.320 g; só: 0.081 g; telített zsírsav: 1.215 g · 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 · PAPIRIKA energia (Joule): 33.600 kJ; energia (kalória): 8.025 kcal; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.400 g · LOTTI BARACKOS JOGHURT 125 GR {7!} · TELJES KIÖR.KAKAÓS PISKÓTA {1!, 3!, 7!} · 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 · 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 · BURGONYÁS POGÁCSA 60 GR GERE {1!, 3!, 7!} · BURGONYÁS POGÁCSA 60 GR GERE {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 · KIFLI {1!, 7!} · DZSEM MINI HÜGLI(VEGYES)50% · 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 · DZSEM MINI HÜGLI(VEGYES)50% energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 58.250 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 14.250 g; fehérje (össz): 0.125 g · SAJTOS PEREC {1!, 3!, 7!} · 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				



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

25. hét (2025-06-16 - 2025-06-22)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.			
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5352.9088 kJ energia (kalória): 1281.3958 kcal zsír: 49.4800 g zsírsav: 0.1900 g szénhidrát: 160.9670 g cukor: 55.7390 g só: 3.0420 g kalcium: 461.5300 mg telített zsírsav: 17.8480 g koleszterin: 35.0000 mg fehérje (össz): 41.1240 g tejkalcium: 300.0000 mg	energia (Joule): 5409.6170 kJ energia (kalória): 1309.0019 kcal zsír: 42.9206 g zsírsav: 0.7430 g szénhidrát: 185.3154 g cukor: 55.5734 g só: 3.3116 g kalcium: 80.4150 mg telített zsírsav: 10.7482 g koleszterin: 53.8200 mg fehérje (össz): 36.6464 g tejkalcium: 34.1250 mg	energia (Joule): 4576.2712 kJ energia (kalória): 1086.4871 kcal zsír: 49.9070 g zsírsav: 2.4890 g szénhidrát: 139.7550 g cukor: 42.8870 g só: 3.0760 g kalcium: 375.8720 mg telített zsírsav: 12.7340 g koleszterin: 99.5000 mg fehérje (össz): 40.4380 g tejkalcium: 302.4750 mg	energia (Joule): 4712.6150 kJ energia (kalória): 1115.3540 kcal zsír: 43.4040 g zsírsav: 0.0450 g szénhidrát: 133.1100 g cukor: 22.0340 g só: 4.4260 g kalcium: 102.9290 mg telített zsírsav: 9.3020 g fehérje (össz): 37.5720 g tejkalcium: 81.0000 mg	energia (Joule): 4856.9460 kJ energia (kalória): 1176.4478 kcal zsír: 44.6770 g szénhidrát: 150.8310 g cukor: 35.6030 g só: 3.5370 g kalcium: 12.8250 mg telített zsírsav: 10.9040 g koleszterin: 47.2500 mg fehérje (össz): 38.0240 g			
	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