



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

38. hét (2025-09-15 - 2025-09-21)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.09.15.	Kedd 2025.09.16.	Szerda 2025.09.17.	Csütörtök 2025.09.18.	Péntek 2025.09.19.
Tízórai	· TEJ {7!} · SAJTOS CROASSANT {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 · SAJTOS CROASSANT {1!, 7!} energia (Joule): 954.590 kJ; energia (kalória): 228.000 kcal; zsír: 13.162 g; szénhidrát: 22.266 g; cukor: 0.456 g; só: 1.200 g; fehérje (össz): 4.944 g	· CITROMOS TEA · HÁZI CSIRKEMÁJKRÉM · SZABACSI 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 · HÁZI CSIRKEMÁJKRÉM energia (Joule): 303.825 kJ; energia (kalória): 72.567 kcal; zsír: 4.849 g; szénhidrát: 0.900 g; só: 0.442 g; koleszterin: 147.000 mg; fehérje (össz): 6.004 g · SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 648.600 kJ; energia (kalória): 154.916 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 30.168 g; cukor: 0.174 g; só: 0.918 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.210 g; fehérje (össz): 4.194 g · PÓRÉHAGYMA	· KAKAO {6!, 7!} · BRIÓS {1!, 3!, 7!} · KAKAO {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 · 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	· GYÜMÖLCSTEA · SAJTKRÉM HÁZI {7!} · TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR {1!} · PAPRIKA · GYÜMÖLCSTEA energia (Joule): 146.718 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 · SAJTKRÉM HÁZI {7!} energia (Joule): 394.350 kJ; energia (kalória): 94.521 kcal; zsír: 8.850 g; zsírsav: 2.250 g; szénhidrát: 0.015 g; cukor: 0.015 g; só: 0.318 g; kalcium: 86.250 mg; telített zsírsav: 4.545 g; fehérje (össz): 3.900 g; tej-kalcium: 86.250 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	· ÜDÍTŐ ALMA 2 DL · KÁRPÁT SZALÁMI · MARGARIN · TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!} · RETEK · ÜDÍTŐ ALMA 2 DL energia (Joule): 402.000 kJ; energia (kalória): 96.016 kcal; zsír: 1.000 g; szénhidrát: 23.000 g; cukor: 20.800 g; só: 0.020 g; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 1.000 g · KÁRPÁT SZALÁMI energia (Joule): 397.746 kJ; energia (kalória): 95.000 kcal; zsír: 8.980 g; só: 0.662 g; telített zsírsav: 3.160 g; fehérje (össz): 4.060 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 · 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 · 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
Ebéd	· PALÓCLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · GRÍZES TÉSZTA LEKVÁRRAL {1!, 6!} · ALMA · 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; tej-kalcium: 18.150 mg · GRÍZES TÉSZTA LEKVÁRRAL {1!, 6!} energia (Joule): 1619.101 kJ; energia (kalória): 387.141 kcal; zsír: 1.594 g; szénhidrát: 79.606 g; cukor: 5.044 g; só: 0.166 g; telített zsírsav: 0.430 g; fehérje (össz): 10.421 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	· CSONTLEVES CÉRNAMETÉLTTEL {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · SZÉKELYKÁPOSZTA {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · CSONTLEVES CÉRNAMETÉLTTEL {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 259.549 kJ; energia (kalória): 61.991 kcal; zsír: 1.081 g; zsírsav: 0.041 g; szénhidrát: 10.070 g; cukor: 3.415 g; só: 0.393 g; kalcium: 10.799 mg; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 2.609 g · SZÉKELYKÁPOSZTA {1!, 5!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 1459.974 kJ; energia (kalória): 365.979 kcal; zsír: 23.496 g; zsírsav: 0.008 g; szénhidrát: 20.301 g; cukor: 6.300 g; só: 0.753 g; kalcium: 123.300 mg; telített zsírsav: 4.940 g; koleszterin: 47.250 mg; fehérje (össz): 16.197 g; tej-kalcium: 25.575 mg · SZABACSI KENYÉR {1!} energia (Joule): 648.600 kJ; energia (kalória): 154.916 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 30.168 g; cukor: 0.174 g; só: 0.918 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.210 g; fehérje (össz): 4.194 g	· TRÓPUSI GYÜMÖLCSLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · HALRÚD {1!, 4!} · PÁROLT JÁZMIN RIZS · TARTÁRMÁRTÁS {3!, 7!, 10!} · KÖRTE · TRÓPUSI GYÜMÖLCSLEVES {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 578.512 kJ; energia (kalória): 137.750 kcal; zsír: 3.114 g; szénhidrát: 25.642 g; cukor: 19.387 g; só: 0.048 g; kalcium: 19.563 mg; telített zsírsav: 0.011 g; fehérje (össz): 1.003 g; tej-kalcium: 19.500 mg · HALRÚD {1!, 4!} energia (Joule): 674.393 kJ; energia (kalória): 161.076 kcal; zsír: 12.880 g; szénhidrát: 13.500 g; só: 0.493 g; telített zsírsav: 0.878 g; fehérje (össz): 8.775 g · PÁROLT JÁZMIN RIZS energia (Joule): 1125.763 kJ; energia (kalória): 269.250 kcal; zsír: 2.775 g; szénhidrát: 55.500 g; só: 0.457 g; telített zsírsav: 0.268 g; fehérje (össz): 5.550 g · TARTÁRMÁRTÁS {3!, 7!, 10!} energia (Joule): 722.723 kJ; energia (kalória): 172.629 kcal; zsír: 12.765 g; zsírsav: 12.680 g; szénhidrát: 2.415 g; cukor: 1.229 g; só: 0.240 g; kalcium: 27.078 mg; telített zsírsav: 0.990 g; fehérje (össz): 0.815 g; tej-kalcium: 24.375 mg · KÖRTE energia (Joule): 332.250 kJ; energia (kalória): 79.357 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 18.000 g; cukor: 18.000 g; fehérje (össz): 0.600 g	· ZÖLDSÉGLEVES {9!} · PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC FÓTT BURGONYÁVAL {1!, 3!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · ZÖLDSÉGLEVES {9!} energia (Joule): 120.284 kJ; energia (kalória): 28.851 kcal; zsír: 0.877 g; zsírsav: 0.042 g; szénhidrát: 4.248 g; cukor: 2.974 g; só: 0.369 g; kalcium: 12.282 mg; telített zsírsav: 0.089 g; fehérje (össz): 0.859 g · PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC FÓTT 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 · 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	· BABGULYÁS {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!} · SZABACSI KENYÉR {1!} · ÍZES BUKTA {1!, 3!} · BABGULYÁS {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 1035.487 kJ; energia (kalória): 248.574 kcal; zsír: 11.837 g; zsírsav: 0.025 g; szénhidrát: 18.416 g; cukor: 1.297 g; só: 0.663 g; kalcium: 10.200 mg; telített zsírsav: 0.919 g; koleszterin: 14.775 mg; fehérje (össz): 15.873 g · 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 · ÍZES BUKTA {1!, 3!} energia (Joule): 1224.639 kJ; energia (kalória): 292.500 kcal; zsír: 5.400 g; szénhidrát: 53.100 g; cukor: 18.900 g; só: 0.540 g; fehérje (össz): 5.400 g
Uzsonna	· FÜRDŐI SONKA {1!} · MARGARIN · TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE {1!, 6!} · UBORKA · 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 · 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 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 · 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	· BÖNGYÖLE(SOK MAGVAS PÁRNA) {1!, 7!, 11!} · MÁLNÁS JOGHURT RISKÁ {7!} · BÖNGYÖLE(SOK MAGVAS PÁRNA) {1!, 7!, 11!} energia (Joule): 728.503 kJ; energia (kalória): 174.000 kcal; zsír: 4.194 g; szénhidrát: 27.918 g; cukor: 1.320 g; só: 1.092 g; telített zsírsav: 0.684 g; fehérje (össz): 5.076 g · MÁLNÁS JOGHURT RISKÁ {7!} energia (Joule): 523.350 kJ; energia (kalória): 125.000 kcal; zsír: 4.000 g; szénhidrát: 17.500 g; cukor: 16.250 g; só: 0.225 g; telített zsírsav: 2.750 g; fehérje (össz): 4.125 g	· ZALA FELVÁGOTT · MARGARIN RÁMA · TELJ. KIÖR. ZSEMLE {1!, 6!} · PRITAMIN PAPRIKA · 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 · MARGARIN RÁMA energia (Joule): 261.600 kJ; energia (kalória): 63.600 kcal; zsír: 7.080 g; só: 0.036 g; kalcium: 1.440 mg; telített zsírsav: 2.160 g · 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 · 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	· ZÖLDHAGYMÁS KOCKA SAJT {7!} · KIFLI {1!, 7!} · KAKAÓS KEKSZ(AGIBERIA) 25GR {1!} · ZÖLDHAGYMÁS KOCKA SAJT {7!} energia (Joule): 154.125 kJ; energia (kalória): 36.812 kcal; zsír: 2.925 g; szénhidrát: 0.056 g; cukor: 0.056 g; só: 0.525 g; telített zsírsav: 1.800 g; fehérje (össz): 2.663 g · 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 · KAKAÓS KEKSZ(AGIBERIA) 25GR {1!} energia (Joule): 593.700 kJ; energia (kalória): 141.803 kcal; zsír: 6.000 g; szénhidrát: 18.300 g; cukor: 6.300 g; só: 0.165 g; telített zsírsav: 2.850 g; fehérje (össz): 2.640 g	· BURGONYÁS POGÁCSA 60 GR GERE {1!, 3!, 7!} · SZILVA · 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 · SZILVA energia (Joule): 206.850 kJ; energia (kalória): 49.405 kcal; szénhidrát: 10.710 g; cukor: 10.710 g; fehérje (össz): 0.840 g



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

József A. Általános Iskola Radnóti utcai

Menü: **A MENÜ**

38. hét (2025-09-15 - 2025-09-21)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.09.15.	Kedd 2025.09.16.	Szerda 2025.09.17.	Csütörtök 2025.09.18.	Péntek 2025.09.19.			
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5259.4170 kJ energia (kalória): 1248.4295 kcal zsír: 38.3970 g zsírsav: 0.0300 g szénhidrát: 170.1320 g cukor: 28.3810 g só: 3.8600 g kalcium: 356.9250 mg telített zsírsav: 7.1870 g fehérje (össz): 46.4550 g tejkalcium: 318.1500 mg	energia (Joule): 4761.2370 kJ energia (kalória): 1153.8700 kcal zsír: 38.6000 g zsírsav: 0.0490 g szénhidrát: 147.3920 g cukor: 37.9450 g só: 4.7410 g kalcium: 158.1590 mg telített zsírsav: 8.8390 g koleszterin: 194.2500 mg fehérje (össz): 42.4530 g tejkalcium: 25.5750 mg	energia (Joule): 6107.8620 kJ energia (kalória): 1448.2810 kcal zsír: 56.3610 g zsírsav: 12.6800 g szénhidrát: 191.5380 g cukor: 58.2820 g só: 3.3050 g kalcium: 348.0810 mg telített zsírsav: 10.7210 g fehérje (össz): 39.0390 g tejkalcium: 343.8750 mg	energia (Joule): 4949.2740 kJ energia (kalória): 1196.8550 kcal zsír: 40.7780 g zsírsav: 2.4420 g szénhidrát: 160.0423 g cukor: 33.7583 g só: 2.9590 g kalcium: 144.5470 mg telített zsírsav: 14.4660 g koleszterin: 62.0250 mg fehérje (össz): 38.9975 g tejkalcium: 86.2500 mg	energia (Joule): 5287.4492 kJ energia (kalória): 1264.1371 kcal zsír: 39.1310 g zsírsav: 0.0590 g szénhidrát: 181.4610 g cukor: 52.9430 g só: 4.6220 g kalcium: 16.2000 mg telített zsírsav: 6.0640 g koleszterin: 14.7750 mg fehérje (össz): 40.1180 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