



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

40. hét (2023-10-02 - 2023-10-08)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.10.02.	Kedd 2023.10.03.	Szerda 2023.10.04.	Csütörtök 2023.10.05.	Péntek 2023.10.06.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tejes kávé {7!} Burgonyás pogácsa <p>energia (Joule): 650.1160 kJ; energia (kalória): 155.2770 kcal; zsír: 6.3000 g; szénhidrát: 15.7850 g; cukor: 3.7880 g; kalcium: 270.0230 mg; telített zsírsav: 4.3880 g; fehérje (össz): 6.3060 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Citromos tea Padlizsánkrém {3!, 10!} Rozsos kenyér {1!} Paradicsom <p>energia (Joule): 1678.5630 kJ; energia (kalória): 400.9180 kcal; zsír: 18.6630 g; zsírsav: 15.8490 g; szénhidrát: 50.1330 g; cukor: 13.4450 g; só: 1.3070 g; kalcium: 3.4290 mg; telített zsírsav: 0.4060 g; fehérje (össz): 6.5820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Kakaós csiga {1!, 7!} <p>energia (Joule): 2240.0000 kJ; energia (kalória): 535.0150 kcal; zsír: 22.9300 g; szénhidrát: 66.8200 g; cukor: 23.2000 g; só: 0.7100 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 13.0300 g; fehérje (össz): 12.0000 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsstea- Zöldfűszeres vajkrém {7!} Teljes örlésű zsemle {1!, 6!} Uborka <p>energia (Joule): 910.3730 kJ; energia (kalória): 217.4390 kcal; zsír: 3.9510 g; szénhidrát: 37.3630 g; cukor: 10.4750 g; só: 0.8800 g; kalcium: 3.4290 mg; telített zsírsav: 2.1650 g; fehérje (össz): 6.3200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó {7!} Magvas kifli {1!, 6!} <p>energia (Joule): 1155.1960 kJ; energia (kalória): 275.9140 kcal; zsír: 6.8740 g; szénhidrát: 39.4270 g; cukor: 4.2560 g; só: 1.1550 g; kalcium: 225.0230 mg; telített zsírsav: 4.2850 g; fehérje (össz): 9.9800 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Palóclevés {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} Darásmetélt barack lekvárral {1!} Alma <p>energia (Joule): 3043.4270 kJ; energia (kalória): 726.9090 kcal; zsír: 30.1900 g; zsírsav: 18.1330 g; szénhidrát: 84.6550 g; cukor: 18.9240 g; só: 2.5280 g; kalcium: 61.3880 mg; telített zsírsav: 0.0440 g; fehérje (össz): 25.5160 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves levesgyönggyel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Sárgaborsófőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Sült debreceni kolbász Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!} Körte <p>energia (Joule): 4084.3750 kJ; energia (kalória): 975.5370 kcal; zsír: 55.0940 g; zsírsav: 19.4130 g; szénhidrát: 93.5740 g; cukor: 19.9940 g; só: 3.2650 g; kalcium: 0.0380 mg; telített zsírsav: 8.2870 g; fehérje (össz): 30.6010 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldséglevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Reszelt csirkemáj {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Főtt burgonya Cékla Barna kenyér 1/2 adag {1!} Banán <p>energia (Joule): 2237.9680 kJ; energia (kalória): 534.5280 kcal; zsír: 17.0110 g; zsírsav: 12.4730 g; szénhidrát: 72.5810 g; cukor: 43.9750 g; só: 2.9370 g; kalcium: 0.6490 mg; telített zsírsav: 0.1360 g; koleszterin: 330.7500 mg; fehérje (össz): 18.1830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lebbencs leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Paradicsomos káposzta főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Vagdalt sertésből {1!, 3!, 7!} Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!} Szilva <p>energia (Joule): 2893.1670 kJ; energia (kalória): 691.0170 kcal; zsír: 23.2980 g; zsírsav: 12.7000 g; szénhidrát: 91.5000 g; cukor: 33.3040 g; só: 1.8020 g; kalcium: 201.0980 mg; telített zsírsav: 0.2260 g; fehérje (össz): 23.3020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokhagyma krémleves zsemlekockával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Csirkepörkölt Párolt rizs Csemege uborka {10!} <p>energia (Joule): 2823.5220 kJ; energia (kalória): 674.3880 kcal; zsír: 24.2780 g; zsírsav: 12.4330 g; szénhidrát: 78.5080 g; cukor: 4.7490 g; só: 1.7330 g; kalcium: 0.1130 mg; telített zsírsav: 1.3730 g; koleszterin: 95.6250 mg; fehérje (össz): 33.0620 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Sonka Debreceni Margarin liga Kenyer Kukorica l.szórt {1!} Paprika <p>energia (Joule): 1020.2000 kJ; energia (kalória): 243.6710 kcal; zsír: 5.0990 g; szénhidrát: 38.7460 g; cukor: 0.4400 g; só: 1.8180 g; telített zsírsav: 1.7520 g; fehérje (össz): 9.8680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Teljes örl. kifli {1!, 7!} Sajt Tömlös sajtmeister {7!} <p>energia (Joule): 1141.5000 kJ; energia (kalória): 272.6430 kcal; zsír: 13.2010 g; szénhidrát: 27.6950 g; cukor: 1.6380 g; só: 1.9560 g; kalcium: 400.0000 mg; telített zsírsav: 8.0330 g; fehérje (össz): 9.8260 g; tejkalcium: 400.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Felvágott Turista Margarin liga Kenyer Telj.örl.Rozsos {1!} Retek jégcsap <p>energia (Joule): 1173.0000 kJ; energia (kalória): 280.1670 kcal; zsír: 16.0160 g; zsírsav: 10.8830 g; szénhidrát: 23.0660 g; cukor: 0.1390 g; só: 1.9650 g; telített zsírsav: 1.1100 g; fehérje (össz): 9.2310 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sajtos rúd {1!, 7!} Kefir {7!} <p>energia (Joule): 2094.0000 kJ; energia (kalória): 499.4110 kcal; zsír: 26.8700 g; szénhidrát: 50.9400 g; cukor: 8.4000 g; só: 2.0300 g; kalcium: 255.0000 mg; telített zsírsav: 16.1000 g; fehérje (össz): 7.7000 g; tejkalcium: 255.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Telj.örl.pisk.tek.lekváros {1!, 3!, 12!} Alma <p>energia (Joule): 1431.1000 kJ; energia (kalória): 341.8120 kcal; zsír: 5.3100 g; szénhidrát: 62.9500 g; cukor: 38.1000 g; só: 0.3100 g; telített zsírsav: 1.9900 g; fehérje (össz): 8.5000 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4713.7430 kJ energia (kalória): 1125.8570 kcal zsír: 41.5890 g zsírsav: 18.1330 g szénhidrát: 139.1860 g cukor: 23.1520 g só: 4.3460 g kalcium: 331.4110 mg telített zsírsav: 6.1840 g fehérje (össz): 41.6900 g tejkalcium: 294.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 6904.4380 kJ energia (kalória): 1649.0980 kcal zsír: 86.9580 g zsírsav: 35.2620 g szénhidrát: 171.4020 g cukor: 35.0770 g só: 6.5280 g kalcium: 403.4670 mg telített zsírsav: 16.7260 g fehérje (össz): 47.0090 g tejkalcium: 400.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5650.9680 kJ energia (kalória): 1349.7100 kcal zsír: 55.9570 g zsírsav: 23.3560 g szénhidrát: 162.4670 g cukor: 67.3140 g só: 5.6120 g kalcium: 240.6490 mg telített zsírsav: 14.2760 g koleszterin: 330.7500 mg fehérje (össz): 39.4140 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5897.5400 kJ energia (kalória): 1407.8670 kcal zsír: 54.1190 g zsírsav: 12.7000 g szénhidrát: 179.8030 g cukor: 52.1790 g só: 4.7120 g kalcium: 459.5270 mg telített zsírsav: 18.4910 g fehérje (össz): 37.3220 g tejkalcium: 255.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5409.8180 kJ energia (kalória): 1292.1140 kcal zsír: 36.4620 g zsírsav: 12.4330 g szénhidrát: 180.8850 g cukor: 47.1050 g só: 3.1980 g kalcium: 225.1360 mg telített zsírsav: 7.6480 g koleszterin: 95.6250 mg fehérje (össz): 51.5420 g tejkalcium: 225.0000 mg</p>
------------------------------------	--	---	--	---	--

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfélek 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 (beleértve 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