



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

41. hét (2023-10-09 - 2023-10-15)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.10.09.	Kedd 2023.10.10.	Szerda 2023.10.11.	Csütörtök 2023.10.12.	Péntek 2023.10.13.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Briós {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1304.0000 kJ; energia (kalória): 311.4550 kcal; zsír: 10.0200 g; szénhidrát: 40.8750 g; cukor: 4.2000 g; só: 0.3300 g; kalcium: 300.0000 mg; telített zsírsav: 6.1950 g; fehérje (össz): 10.9000 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Gyümölcsstea-Uzsonna szeletMargarin ligaZsemle {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1018.2500 kJ; energia (kalória): 243.2050 kcal; zsír: 4.7040 g; szénhidrát: 43.8350 g; cukor: 12.4470 g; só: 0.7570 g; kalcium: 0.0720 mg; telített zsírsav: 1.4340 g; fehérje (össz): 4.7280 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Pur-pur szelet {1!, 6!, 8!, 11!} <p>energia (Joule): 1212.8000 kJ; energia (kalória): 289.2300 kcal; zsír: 11.4480 g; szénhidrát: 32.1840 g; cukor: 4.9980 g; só: 0.4910 g; kalcium: 300.0000 mg; telített zsírsav: 6.4920 g; fehérje (össz): 10.9900 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaHúskrém {7!}Szabacsi kenyér {1!}Új hagyma <p>energia (Joule): 1902.6540 kJ; energia (kalória): 454.4410 kcal; zsír: 19.9620 g; zsírsav: 0.1360 g; szénhidrát: 55.2340 g; cukor: 12.9460 g; só: 1.5250 g; kalcium: 5.1720 mg; telített zsírsav: 0.2800 g; fehérje (össz): 12.0030 g</p>	<ul style="list-style-type: none">LimonádéSzalámi KárpátMargarin ligaKenyer Telj.örl.Rozsos {1!} <p>energia (Joule): 1450.1770 kJ; energia (kalória): 346.3680 kcal; zsír: 16.6800 g; szénhidrát: 35.5510 g; cukor: 5.6420 g; só: 1.0740 g; kalcium: 0.0300 mg; telített zsírsav: 1.4800 g; fehérje (össz): 11.2510 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Csirkeragu leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Nutellás gombóc {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!}Alma <p>energia (Joule): 5044.3250 kJ; energia (kalória): 1204.8170 kcal; zsír: 49.1620 g; zsírsav: 18.1370 g; szénhidrát: 158.2200 g; cukor: 47.1370 g; só: 3.5080 g; telített zsírsav: 3.2630 g; koleszterin: 34.0000 mg; fehérje (össz): 29.4920 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Reszelt tészta leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Brokkoli főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}"DINÓ" falatka {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 11!}Szabacsi kenyérBanán <p>energia (Joule): 2984.5480 kJ; energia (kalória): 712.8470 kcal; zsír: 18.3440 g; zsírsav: 0.9970 g; szénhidrát: 106.6490 g; cukor: 57.4170 g; só: 1.6530 g; kalcium: 264.5000 mg; telített zsírsav: 2.2880 g; fehérje (össz): 21.7870 g; tejkalcium: 32.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Tojás leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Chilis bab {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Körte <p>energia (Joule): 3114.3560 kJ; energia (kalória): 743.8500 kcal; zsír: 21.5010 g; zsírsav: 10.8950 g; szénhidrát: 101.8050 g; cukor: 28.3840 g; só: 1.8870 g; kalcium: 18.0300 mg; telített zsírsav: 1.2680 g; fehérje (össz): 31.9870 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldbableves tejfölös {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Serpenyős burgonya Sertéshusból {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Barna kenyér 1/2 adag {1!}Csemege uborka {10!} <p>energia (Joule): 2691.2320 kJ; energia (kalória): 642.7910 kcal; zsír: 16.8850 g; zsírsav: 5.6250 g; szénhidrát: 84.7690 g; cukor: 4.1450 g; só: 1.5900 g; kalcium: 99.3000 mg; telített zsírsav: 0.2440 g; fehérje (össz): 29.5710 g; tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Póréhagyma krémleves magvakkal {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!}Sült csirkecomb filé {10!}Bulgur 1/2 {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Párolt zöldségköret 1/2Telj.örl keksz csokis {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 12!} <p>energia (Joule): 5034.0250 kJ; energia (kalória): 1200.7120 kcal; zsír: 52.9080 g; zsírsav: 14.9370 g; szénhidrát: 132.2010 g; cukor: 24.9680 g; só: 3.9420 g; kalcium: 33.0000 mg; telített zsírsav: 10.0670 g; fehérje (össz): 46.4230 g; tejkalcium: 33.0000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Felvágott PárizsiMargarin ligaKenyer Telj.örl.Rozsos {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1247.8000 kJ; energia (kalória): 298.0320 kcal; zsír: 13.7840 g; szénhidrát: 31.7240 g; cukor: 0.2050 g; só: 1.9540 g; telített zsírsav: 5.0000 g; fehérje (össz): 9.6770 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kocka sajt natur {7!}Zöldséges stangli <p>energia (Joule): 1320.2500 kJ; energia (kalória): 313.3330 kcal; zsír: 9.0050 g; szénhidrát: 46.6000 g; cukor: 3.0200 g; só: 1.0200 g; telített zsírsav: 3.2950 g; fehérje (össz): 9.2500 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Reszelt sajt {7!}Margarin ligaKenyer Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!}Uborka <p>energia (Joule): 1270.4000 kJ; energia (kalória): 303.4290 kcal; zsír: 12.3480 g; zsírsav: 7.7490 g; szénhidrát: 36.9170 g; cukor: 0.6930 g; só: 1.7520 g; kalcium: 4.5000 mg; telített zsírsav: 1.4660 g; fehérje (össz): 12.9380 g; tejkalcium: 195.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó ital 0,2L {7!}Teljes örl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1165.5000 kJ; energia (kalória): 278.3750 kcal; zsír: 4.9010 g; szénhidrát: 44.6450 g; cukor: 21.0380 g; só: 0.9460 g; kalcium: 210.0000 mg; telített zsírsav: 2.7330 g; fehérje (össz): 11.3260 g; tejkalcium: 210.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Ökörsem {1!, 3!, 7!, 12!} <p>energia (Joule): 878.4000 kJ; energia (kalória): 209.4000 kcal; zsír: 4.6140 g; szénhidrát: 35.5140 g; cukor: 9.9000 g; só: 0.3720 g; telített zsírsav: 2.3400 g; fehérje (össz): 5.7000 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 7596.1250 kJ energia (kalória): 1814.3040 kcal zsír: 72.9660 g zsírsav: 18.1370 g szénhidrát: 230.8190 g cukor: 51.5420 g só: 5.7920 g kalcium: 300.0000 mg telített zsírsav: 14.4580 g koleszterin: 34.0000 mg fehérje (össz): 50.0690 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5323.0480 kJ energia (kalória): 1269.3850 kcal zsír: 32.0530 g zsírsav: 0.9970 g szénhidrát: 197.0840 g cukor: 72.8840 g só: 3.4300 g kalcium: 264.5720 mg telített zsírsav: 7.0170 g fehérje (össz): 35.7650 g tejkalcium: 32.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5597.5560 kJ energia (kalória): 1336.5090 kcal zsír: 45.2970 g zsírsav: 18.6440 g szénhidrát: 170.9060 g cukor: 34.0750 g só: 4.1300 g kalcium: 322.5300 mg telített zsírsav: 9.2260 g fehérje (össz): 55.9150 g tejkalcium: 495.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5759.3860 kJ energia (kalória): 1375.6070 kcal zsír: 41.7480 g zsírsav: 5.7610 g szénhidrát: 184.6480 g cukor: 38.1290 g só: 4.0610 g kalcium: 314.4720 mg telített zsírsav: 3.2570 g fehérje (össz): 52.9000 g tejkalcium: 237.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 7362.6020 kJ energia (kalória): 1756.4800 kcal zsír: 74.2020 g zsírsav: 14.9370 g szénhidrát: 203.2660 g cukor: 40.5100 g só: 5.3880 g kalcium: 33.0300 mg telített zsírsav: 13.8870 g fehérje (össz): 63.3740 g tejkalcium: 33.0000 mg</p>
------------------------------------	---	--	--	---	---

- | | | | |
|--|---|---|--|
| 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 (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