



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

42. hét (2023-10-16 - 2023-10-22)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.10.16.	Kedd 2023.10.17.	Szerda 2023.10.18.	Csütörtök 2023.10.19.	Péntek 2023.10.20.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Sajtos croissant {1!, 7!} <p>energia (Joule): 2095.0000 kJ; energia (kalória): 500.3830 kcal; zsír: 25.2600 g; szénhidrát: 51.4200 g; cukor: 1.3000 g; só: 1.7400 g; kalcium: 300.0000 mg; telített zsírsav: 14.7050 g; fehérje (össz): 13.3000 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaFelvágott ZalaMargarin ligaKenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1451.5300 kJ; energia (kalória): 346.6920 kcal; zsír: 13.0040 g; zsírsav: 7.5600 g; szénhidrát: 42.9270 g; cukor: 12.5180 g; só: 2.0740 g; kalcium: 4.5720 mg; telített zsírsav: 1.4800 g; fehérje (össz): 11.5770 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Kalács foszlós {1!, 3!, 7!}Vaj {7!} <p>energia (Joule): 1432.5600 kJ; energia (kalória): 341.7110 kcal; zsír: 23.8330 g; szénhidrát: 21.0850 g; cukor: 1.1760 g; só: 0.0920 g; kalcium: 302.6000 mg; telített zsírsav: 5.2430 g; fehérje (össz): 8.0780 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaSajtkrém {7!}Szabacsi kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1378.5300 kJ; energia (kalória): 329.2560 kcal; zsír: 9.1200 g; szénhidrát: 50.7830 g; cukor: 12.6830 g; só: 1.4900 g; kalcium: 0.0720 mg; telített zsírsav: 0.2800 g; fehérje (össz): 8.9000 g; tejkalcium: 160.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaVirslíSzabacsi kenyér {1!}Ketchup <p>energia (Joule): 2114.1100 kJ; energia (kalória): 507.1640 kcal; zsír: 22.7300 g; szénhidrát: 55.0330 g; cukor: 15.6830 g; só: 3.8250 g; kalcium: 0.0720 mg; telített zsírsav: 5.8800 g; fehérje (össz): 17.8200 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Nyírségi gombóclevessertéshussal {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Mákos nudli {1!, 3!, 7!}Alma <p>energia (Joule): 5345.2650 kJ; energia (kalória): 1276.6940 kcal; zsír: 32.4210 g; zsírsav: 13.6230 g; szénhidrát: 171.0560 g; cukor: 29.1420 g; só: 1.3700 g; kalcium: 45.7700 mg; telített zsírsav: 0.2250 g; fehérje (össz): 42.2970 g; tejkalcium: 33.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Tavaszi zöldséglevessertéshussal {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Kelkáposzta főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sertéspörkölt {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}Alma szelet {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 12!} <p>energia (Joule): 2760.4340 kJ; energia (kalória): 725.3190 kcal; zsír: 22.5430 g; zsírsav: 11.3150 g; szénhidrát: 74.5590 g; cukor: 25.1300 g; só: 2.1990 g; kalcium: 130.0800 mg; telített zsírsav: 0.8880 g; fehérje (össz): 34.1080 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejfölös burgonyaleves kolbásszal {1!, 3!, 7!, 9!}Lecsós virslíTarhonya {1!}Körte <p>energia (Joule): 4825.7040 kJ; energia (kalória): 1154.9190 kcal; zsír: 64.8550 g; zsírsav: 16.3470 g; szénhidrát: 106.5080 g; cukor: 24.5300 g; só: 4.8540 g; kalcium: 33.6500 mg; telített zsírsav: 9.7260 g; fehérje (össz): 32.3760 g; tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Húsleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Főtt sertéshúsMeggymártás {1!, 7!}Kusz-kusz {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 3749.9450 kJ; energia (kalória): 895.6610 kcal; zsír: 20.9550 g; zsírsav: 0.8900 g; szénhidrát: 121.2330 g; cukor: 26.0160 g; só: 1.3000 g; kalcium: 75.3150 mg; telített zsírsav: 0.0870 g; fehérje (össz): 50.4550 g; tejkalcium: 39.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Daragaluska leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Csirkemájrizottó {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 2551.9000 kJ; energia (kalória): 609.5120 kcal; zsír: 22.9480 g; zsírsav: 17.4520 g; szénhidrát: 71.6280 g; cukor: 5.5830 g; só: 1.1390 g; kalcium: 2.0000 mg; telített zsírsav: 0.5790 g; koleszterin: 343.0000 mg; fehérje (össz): 28.0280 g; tejkalcium: 130.0000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Paprikás vastagkolbászMargarin ligaKenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1421.4000 kJ; energia (kalória): 339.4960 kcal; zsír: 17.8540 g; szénhidrát: 30.7740 g; cukor: 0.5450 g; só: 2.0940 g; kalcium: 4.5000 mg; telített zsírsav: 6.5800 g; fehérje (össz): 11.8770 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Reszelt sajt {7!}Margarin ligaKenyér Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!}Paprika <p>energia (Joule): 1280.9000 kJ; energia (kalória): 305.9370 kcal; zsír: 12.3180 g; zsírsav: 7.7490 g; szénhidrát: 37.3070 g; cukor: 0.6930 g; só: 1.7520 g; telített zsírsav: 1.4660 g; fehérje (össz): 12.9380 g; tejkalcium: 195.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Thönkölyös zöldséges spenótos párna {1!, 3!, 7!, 9!}Szilva <p>energia (Joule): 1641.9000 kJ; energia (kalória): 392.1610 kcal; zsír: 20.0040 g; szénhidrát: 43.3440 g; cukor: 16.5000 g; só: 1.0080 g; telített zsírsav: 10.7040 g; fehérje (össz): 7.5000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Barack kompótTeljes örl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 606.4200 kJ; energia (kalória): 144.8410 kcal; zsír: 1.7010 g; szénhidrát: 26.6050 g; cukor: 2.9580 g; só: 0.7120 g; telített zsírsav: 0.5330 g; fehérje (össz): 4.4100 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaós csiga {1!, 7!}Alma <p>energia (Joule): 2010.8000 kJ; energia (kalória): 480.2710 kcal; zsír: 18.1300 g; szénhidrát: 70.2200 g; cukor: 37.2000 g; só: 0.7100 g; telített zsírsav: 9.1300 g; fehérje (össz): 7.2000 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 8861.6650 kJ energia (kalória): 2116.5730 kcal zsír: 75.5350 g zsírsav: 13.6230 g szénhidrát: 253.2500 g cukor: 30.9870 g só: 5.2040 g kalcium: 350.2700 mg telített zsírsav: 21.5100 g fehérje (össz): 67.4740 g tejkalcium: 333.0000 mg	energia (Joule): 5492.8640 kJ energia (kalória): 1377.9480 kcal zsír: 47.8650 g zsírsav: 26.6240 g szénhidrát: 154.7930 g cukor: 38.3410 g só: 6.0250 g kalcium: 134.6520 mg telített zsírsav: 3.8340 g fehérje (össz): 58.6230 g tejkalcium: 195.0000 mg	energia (Joule): 7900.1640 kJ energia (kalória): 1888.7910 kcal zsír: 108.6920 g zsírsav: 16.3470 g szénhidrát: 170.9370 g cukor: 42.2060 g só: 5.9540 g kalcium: 336.2500 mg telített zsírsav: 25.6730 g fehérje (össz): 47.9540 g tejkalcium: 327.5000 mg	energia (Joule): 5734.8950 kJ energia (kalória): 1369.7580 kcal zsír: 31.7760 g zsírsav: 0.8900 g szénhidrát: 198.6210 g cukor: 41.6570 g só: 3.5020 g kalcium: 75.3870 mg telített zsírsav: 0.9000 g fehérje (össz): 63.7650 g tejkalcium: 199.5000 mg	energia (Joule): 6676.8100 kJ energia (kalória): 1596.9470 kcal zsír: 63.8080 g zsírsav: 17.4520 g szénhidrát: 196.8810 g cukor: 58.4660 g só: 5.6740 g kalcium: 2.0720 mg telített zsírsav: 15.5890 g koleszterin: 343.0000 mg fehérje (össz): 53.0480 g tejkalcium: 130.0000 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 (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