



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

43. hét (2023-10-23 - 2023-10-29)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.10.23.	Kedd 2023.10.24.	Szerda 2023.10.25.	Csütörtök 2023.10.26.	Péntek 2023.10.27.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none">Citromos teaKalács foszlós {1!, 3!, 7!}Margarin liga <p>energia (Joule): 551.0900 kJ; energia (kalória): 131.6260 kcal; zsír: 4.9230 g; szénhidrát: 20.0780 g; cukor: 13.5190 g; só: 0.2560 g; kalcium: 0.0720 mg; telített zsírsav: 1.5680 g; fehérje (össz): 1.1380 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé {7!}Kifli {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 1405.2610 kJ; energia (kalória): 335.6410 kcal; zsír: 9.6150 g; szénhidrát: 46.0500 g; cukor: 6.3120 g; só: 2.3140 g; kalcium: 360.0300 mg; telített zsírsav: 6.3710 g; fehérje (össz): 12.1040 g; tejkalcium: 360.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaKenőmájás {6!, 10!}Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1184.6300 kJ; energia (kalória): 282.9440 kcal; zsír: 7.2240 g; szénhidrát: 43.6070 g; cukor: 12.5380 g; só: 1.5100 g; kalcium: 0.0720 mg; telített zsírsav: 3.0100 g; fehérje (össz): 7.7670 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Füddi sonkaMargarin ligaSzabacsi kenyérPaprika <p>energia (Joule): 1010.0000 kJ; energia (kalória): 241.2340 kcal; zsír: 12.6400 g; szénhidrát: 16.1600 g; cukor: 0.2500 g; só: 1.1640 g; kalcium: 300.0000 mg; telített zsírsav: 6.6750 g; fehérje (össz): 12.9000 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>
Ebéd		<ul style="list-style-type: none">Sütőtökrémeleves pirított tökmaggal {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Temesvári sertéstokány {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Bulgur {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 3610.6330 kJ; energia (kalória): 862.3800 kcal; zsír: 32.5780 g; zsírsav: 9.9780 g; szénhidrát: 104.5970 g; cukor: 1.7350 g; só: 2.8800 g; kalcium: 69.2160 mg; telített zsírsav: 0.1420 g; fehérje (össz): 40.3110 g; tejkalcium: 32.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Karfiol leves magyaros- {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Fűszeres sertésapró {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Burgonyafőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}Körte <p>energia (Joule): 4245.0620 kJ; energia (kalória): 1013.9080 kcal; zsír: 42.2900 g; zsírsav: 9.4150 g; szénhidrát: 112.4980 g; cukor: 31.9390 g; só: 5.6300 g; kalcium: 91.1600 mg; telített zsírsav: 0.2850 g; fehérje (össz): 34.2270 g; tejkalcium: 52.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves {1!, 3!}Rántott csirkecomb {1!, 3!, 7!}Mexikói rizs {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Banán <p>energia (Joule): 5805.0330 kJ; energia (kalória): 1386.5100 kcal; zsír: 73.5590 g; zsírsav: 55.4100 g; szénhidrát: 146.1100 g; cukor: 53.5400 g; só: 2.7000 g; kalcium: 17.0800 mg; telített zsírsav: 0.8650 g; koleszterin: 68.0000 mg; fehérje (össz): 32.5580 g; tejkalcium: 12.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Gulyásleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Parajos tészta sajt szóráttal {1!, 7!}Alma <p>energia (Joule): 3808.7300 kJ; energia (kalória): 909.7000 kcal; zsír: 32.9450 g; zsírsav: 14.8290 g; szénhidrát: 91.8760 g; cukor: 21.6710 g; só: 0.8540 g; kalcium: 18.0500 mg; telített zsírsav: 0.2650 g; fehérje (össz): 44.0010 g; tejkalcium: 97.5000 mg</p>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none">Főtt tojás {3!}Margarin ligaGere telj.örl.zsemle {1!, 6!}Uborka <p>energia (Joule): 941.2000 kJ; energia (kalória): 223.9940 kcal; zsír: 7.8900 g; zsírsav: 2.3150 g; szénhidrát: 27.8000 g; cukor: 1.0100 g; só: 0.9990 g; kalcium: 14.5000 mg; telített zsírsav: 1.4150 g; fehérje (össz): 8.9750 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sonka KrasnóMargarin ligaKenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Uborka <p>energia (Joule): 821.4000 kJ; energia (kalória): 196.1880 kcal; zsír: 4.9540 g; szénhidrát: 30.3540 g; cukor: 0.1850 g; só: 1.0740 g; kalcium: 4.5000 mg; telített zsírsav: 1.4800 g; fehérje (össz): 5.2770 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tepertős pogácsa {1!, 3!, 7!, 10!} <p>energia (Joule): 1088.4000 kJ; energia (kalória): 259.9600 kcal; zsír: 13.3800 g; szénhidrát: 28.0800 g; só: 0.9000 g; fehérje (össz): 4.8600 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Mini baracklekvárTeljes örl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 849.2500 kJ; energia (kalória): 202.8400 kcal; zsír: 1.7010 g; szénhidrát: 40.7950 g; cukor: 16.6380 g; só: 0.7060 g; telített zsírsav: 0.5330 g; fehérje (össz): 4.4260 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5102.9230 kJ energia (kalória): 1218.0000 kcal zsír: 45.3910 g zsírsav: 12.2930 g szénhidrát: 152.4750 g cukor: 16.2640 g só: 4.1350 g kalcium: 83.7880 mg telített zsírsav: 3.1250 g fehérje (össz): 50.4240 g tejkalcium: 32.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6471.7230 kJ energia (kalória): 1545.7370 kcal zsír: 56.8590 g zsírsav: 9.4150 g szénhidrát: 188.9020 g cukor: 38.4360 g só: 9.0180 g kalcium: 455.6900 mg telített zsírsav: 8.1360 g fehérje (össz): 51.6080 g tejkalcium: 412.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 8078.0630 kJ energia (kalória): 1929.4140 kcal zsír: 94.1630 g zsírsav: 55.4100 g szénhidrát: 217.7970 g cukor: 66.0780 g só: 5.1100 g kalcium: 17.1520 mg telített zsírsav: 3.8750 g koleszterin: 68.0000 mg fehérje (össz): 45.1850 g tejkalcium: 12.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5667.9800 kJ energia (kalória): 1353.7740 kcal zsír: 47.2860 g zsírsav: 14.8290 g szénhidrát: 148.8310 g cukor: 38.5590 g só: 2.7240 g kalcium: 318.0500 mg telített zsírsav: 7.4730 g fehérje (össz): 61.3270 g tejkalcium: 397.5000 mg</p>
-----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5 Földimogyoró és abból készült termékek
- 9 Zeller és abból készült termékek
- 13 Csillagfűrt és a belőle készült termékek

- 2 Rákfélék és azokból készült termékek
- 6 Szójabab és abból készült termékek
- 10 Mustár és abból készült termékek
- 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

- 3 Tojás és abból készült termékek
- 7 Tej és abból készült termékek (bélítve a laktózt is)
- 11 Szezámag és abból készült termékek

- 4 Halak és azokból készült termékek
- 8 Diófélék és azokból készült termékek
- 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető