



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

45. hét (2023-11-06 - 2023-11-12)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.11.06.	Kedd 2023.11.07.	Szerda 2023.11.08.	Csütörtök 2023.11.09.	Péntek 2023.11.10.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Túrós táska {1!, 7!, 12!} <p>energia (Joule): 1539.2000 kJ; energia (kalória): 367.6320 kcal; zsír: 17.4300 g; szénhidrát: 38.7450 g; cukor: 7.8000 g; só: 0.4620 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 10.3680 g; fehérje (össz): 11.3850 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaTojáskrém {3!, 7!, 10!}Szabacsi kenyérUborka <p>energia (Joule): 613.3710 kJ; energia (kalória): 146.5020 kcal; zsír: 9.5840 g; zsírsav: 6.8310 g; szénhidrát: 10.4420 g; cukor: 9.3730 g; só: 0.2170 g; kalcium: 12.1090 mg; fehérje (össz): 3.8860 g; tejkalcium: 40.1250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó {6!, 7!}Kalács foszlós {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 853.8850 kJ; energia (kalória): 203.4670 kcal; zsír: 6.4880 g; szénhidrát: 26.4480 g; cukor: 9.5010 g; só: 0.0920 g; kalcium: 225.0000 mg; telített zsírsav: 4.2040 g; fehérje (össz): 6.9020 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Gyümölcsstea-Párizsikrém {7!}Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1088.1680 kJ; energia (kalória): 259.9050 kcal; zsír: 9.5800 g; zsírsav: 3.0890 g; szénhidrát: 32.4410 g; cukor: 9.3810 g; só: 1.0940 g; kalcium: 19.6290 mg; telített zsírsav: 2.6850 g; fehérje (össz): 7.5850 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Szalámi KárpátMargarin ligaSzabacsi kenyérUborka <p>energia (Joule): 1053.2130 kJ; energia (kalória): 251.5550 kcal; zsír: 17.4360 g; szénhidrát: 11.1790 g; cukor: 0.0080 g; só: 0.1230 g; kalcium: 243.3750 mg; telített zsírsav: 4.8000 g; fehérje (össz): 10.5130 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Zöldborsóleves vajas galuskával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Lecsós Csirke mell {1!, 2!, 3!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 12!}Bulgur {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 2464.5650 kJ; energia (kalória): 588.6500 kcal; zsír: 14.3120 g; zsírsav: 5.7680 g; szénhidrát: 81.8240 g; cukor: 3.7870 g; só: 1.0560 g; kalcium: 1.3130 mg; telített zsírsav: 0.5280 g; koleszterin: 49.5000 mg; fehérje (össz): 34.5700 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Burgonya leves kölessel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Rakott kelkáposzta {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!}Szabacsi kenyérTelj.örl keksz erdei gyüm {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 12!} <p>energia (Joule): 2664.6730 kJ; energia (kalória): 636.4460 kcal; zsír: 27.8170 g; zsírsav: 10.5550 g; szénhidrát: 77.3560 g; cukor: 16.5900 g; só: 1.7220 g; kalcium: 141.8480 mg; telített zsírsav: 3.1260 g; fehérje (össz): 15.4080 g; tejkalcium: 65.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Gyümölcsleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Halrudacska {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}RizsTartármártás {3!, 7!, 10!} <p>energia (Joule): 3087.3960 kJ; energia (kalória): 737.4130 kcal; zsír: 35.3480 g; zsírsav: 12.5260 g; szénhidrát: 81.8270 g; cukor: 13.8500 g; só: 1.2360 g; kalcium: 80.9700 mg; telített zsírsav: 1.4450 g; fehérje (össz): 20.1110 g; tejkalcium: 79.1250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Májgombóc leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Lencsefőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Fst tarjaSzabacsi kenyérBanán <p>energia (Joule): 2600.4020 kJ; energia (kalória): 621.0940 kcal; zsír: 20.9770 g; zsírsav: 4.1080 g; szénhidrát: 79.9620 g; cukor: 39.6590 g; só: 3.3370 g; kalcium: 48.8260 mg; telített zsírsav: 2.8390 g; fehérje (össz): 26.1980 g; tejkalcium: 48.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Erőleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Bakonyi sertés ragu {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Tészta köret {1!} <p>energia (Joule): 2173.5600 kJ; energia (kalória): 519.1460 kcal; zsír: 17.8080 g; zsírsav: 2.4120 g; szénhidrát: 60.2780 g; cukor: 5.0180 g; só: 1.5690 g; kalcium: 43.0840 mg; telített zsírsav: 0.2510 g; fehérje (össz): 24.7500 g; tejkalcium: 24.3750 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Sonka DebreceniMargarin ligaTeljes örlésű zsemle {1!, 6!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 908.2650 kJ; energia (kalória): 216.9360 kcal; zsír: 5.6450 g; szénhidrát: 29.9430 g; cukor: 1.0380 g; só: 1.4920 g; telített zsírsav: 1.7150 g; fehérje (össz): 10.4750 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sajtmester kockasajt {7!}Kifli {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 667.9800 kJ; energia (kalória): 159.7140 kcal; zsír: 3.5940 g; szénhidrát: 26.4820 g; cukor: 2.1440 g; só: 2.4330 g; kalcium: 84.8300 mg; telített zsírsav: 2.0510 g; fehérje (össz): 4.7330 g; tejkalcium: 84.8300 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Sárgarépás sajtkrém {3!, 7!, 10!}Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Mandarin <p>energia (Joule): 1004.8210 kJ; energia (kalória): 239.9990 kcal; zsír: 7.2480 g; zsírsav: 3.1870 g; szénhidrát: 35.1170 g; cukor: 12.1920 g; só: 0.8600 g; kalcium: 68.1750 mg; telített zsírsav: 2.0100 g; fehérje (össz): 6.1700 g; tejkalcium: 67.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Rozsos kenyér {1!}Vajkrém magyaros {7!} <p>energia (Joule): 931.0750 kJ; energia (kalória): 222.8660 kcal; zsír: 5.4100 g; szénhidrát: 36.9890 g; cukor: 1.1580 g; só: 1.3500 g; telített zsírsav: 3.3310 g; fehérje (össz): 5.6900 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Thönkölyös Zöldséges fetás párna {1!, 7!, 9!} <p>energia (Joule): 1454.4000 kJ; energia (kalória): 347.3780 kcal; zsír: 22.7100 g; szénhidrát: 27.5760 g; cukor: 1.3200 g; só: 1.1640 g; telített zsírsav: 11.9760 g; fehérje (össz): 7.3800 g</p>

Elettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4912.0300 kJ energia (kalória): 1173.2180 kcal zsír: 37.3870 g zsírsav: 5.7680 g szénhidrát: 150.5120 g cukor: 12.6250 g só: 3.0100 g kalcium: 241.3130 mg telített zsírsav: 12.6110 g koleszterin: 49.5000 mg fehérje (össz): 56.4300 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3946.0240 kJ energia (kalória): 942.6620 kcal zsír: 40.9950 g zsírsav: 17.3860 g szénhidrát: 114.2800 g cukor: 28.1070 g só: 4.3720 g kalcium: 238.7870 mg telített zsírsav: 5.1770 g fehérje (össz): 24.0270 g tejkalcium: 190.2050 mg</p>	<p>energia (Joule): 4946.1020 kJ energia (kalória): 1180.8790 kcal zsír: 49.0840 g zsírsav: 15.7130 g szénhidrát: 143.3920 g cukor: 35.5430 g só: 2.1880 g kalcium: 374.1450 mg telített zsírsav: 7.6590 g fehérje (össz): 33.1830 g tejkalcium: 371.6250 mg</p>	<p>energia (Joule): 4619.6450 kJ energia (kalória): 1103.8650 kcal zsír: 35.9670 g zsírsav: 7.1970 g szénhidrát: 149.3920 g cukor: 50.1980 g só: 5.7810 g kalcium: 68.4550 mg telített zsírsav: 8.8550 g fehérje (össz): 39.4730 g tejkalcium: 48.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4681.1730 kJ energia (kalória): 1118.0790 kcal zsír: 57.9540 g zsírsav: 2.4120 g szénhidrát: 99.0330 g cukor: 6.3460 g só: 2.8560 g kalcium: 286.4590 mg telített zsírsav: 17.0270 g fehérje (össz): 42.6430 g tejkalcium: 264.3750 mg</p>
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 1 Glutén-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 (belértve a laktózt is)
- 11 Szezámmag 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

Élelmezésvezető