



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

46. hét (2023-11-13 - 2023-11-19)

Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.11.13.	Kedd 2023.11.14.	Szerda 2023.11.15.	Csütörtök 2023.11.16.	Péntek 2023.11.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé {7!}Teljeskiőrlesű sajtos stangli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1627.6210 kJ; energia (kalória): 388.7510 kcal; zsír: 11.7850 g; szénhidrát: 50.7590 g; cukor: 7.1700 g; só: 0.9660 g; kalcium: 360.0300 mg; telített zsírsav: 7.3200 g; fehérje (össz): 14.8340 g; tejkalcium: 360.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaKenőmájás {6!, 10!}Szabacsi kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1236.7300 kJ; energia (kalória): 295.3880 kcal; zsír: 6.7950 g; szénhidrát: 49.4830 g; cukor: 12.5310 g; só: 1.5800 g; kalcium: 4.5720 mg; telített zsírsav: 2.9820 g; fehérje (össz): 7.4170 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Nutellás kalács {1!, 8!} <p>energia (Joule): 724.2630 kJ; energia (kalória): 172.9880 kcal; zsír: 8.7550 g; zsírsav: 0.0410 g; szénhidrát: 13.7080 g; cukor: 0.0370 g; só: 0.0050 g; kalcium: 300.4000 mg; telített zsírsav: 5.9550 g; fehérje (össz): 7.0920 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaCsicseriborsó krém {3!, 7!, 10!}Kenyer Telj.örl.Rozsos {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1168.3580 kJ; energia (kalória): 279.0580 kcal; zsír: 6.8110 g; zsírsav: 4.2270 g; szénhidrát: 43.3430 g; cukor: 12.5410 g; só: 0.9360 g; kalcium: 33.5720 mg; telített zsírsav: 0.2830 g; fehérje (össz): 6.1020 g; tejkalcium: 6.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Sajtos párizsi {7!}Margarin ligaRozsos kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1951.8000 kJ; energia (kalória): 466.1790 kcal; zsír: 19.1700 g; szénhidrát: 52.2790 g; cukor: 0.4930 g; só: 1.2840 g; kalcium: 300.0000 mg; telített zsírsav: 6.4810 g; fehérje (össz): 17.4700 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Sertés ragu leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Túrógombóc {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 3495.5850 kJ; energia (kalória): 834.9060 kcal; zsír: 21.6280 g; zsírsav: 9.9990 g; szénhidrát: 120.9010 g; cukor: 8.9540 g; só: 0.5570 g; kalcium: 11.7600 mg; telített zsírsav: 0.0250 g; fehérje (össz): 35.1540 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Daragaluska leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Zöldborsó főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Csirke nuggets {1!, 6!}Barna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2878.1800 kJ; energia (kalória): 687.4410 kcal; zsír: 26.4410 g; zsírsav: 12.7210 g; szénhidrát: 78.8390 g; cukor: 6.1340 g; só: 2.1690 g; kalcium: 62.0000 mg; telített zsírsav: 2.8440 g; fehérje (össz): 31.0030 g; tejkalcium: 60.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Zellerkrémleves zsemlekockával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Olaszos csirke mellKukoricás rizs {12!} <p>energia (Joule): 2839.8560 kJ; energia (kalória): 678.2890 kcal; zsír: 22.0850 g; zsírsav: 14.4300 g; szénhidrát: 81.2710 g; cukor: 9.3930 g; só: 1.8670 g; kalcium: 33.0000 mg; telített zsírsav: 0.5200 g; koleszterin: 66.0000 mg; fehérje (össz): 35.4060 g; tejkalcium: 33.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Kertészleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Főtt burgonya <p>energia (Joule): 3667.3610 kJ; energia (kalória): 875.9360 kcal; zsír: 21.3020 g; zsírsav: 12.5360 g; szénhidrát: 108.2750 g; cukor: 22.5010 g; só: 1.1620 g; kalcium: 90.3200 mg; telített zsírsav: 0.0940 g; fehérje (össz): 30.9260 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Ivólé almaSzékelykáposzta {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Szabacsi szel. kenyér 1/2 {1!}Nápolyi Balaton szelet {1!, 5!, 6!, 7!, 8!} <p>energia (Joule): 3436.3300 kJ; energia (kalória): 819.8060 kcal; zsír: 32.4670 g; zsírsav: 4.5490 g; szénhidrát: 94.0790 g; cukor: 31.7100 g; só: 1.4900 g; kalcium: 182.1500 mg; telített zsírsav: 4.3440 g; fehérje (össz): 32.9560 g; tejkalcium: 65.0000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Sonka Csirke mellMargarin ligaZsemle {1!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 1061.7400 kJ; energia (kalória): 253.5920 kcal; zsír: 5.4740 g; zsírsav: 0.5440 g; szénhidrát: 36.1020 g; cukor: 0.1140 g; só: 1.6780 g; telített zsírsav: 1.4340 g; fehérje (össz): 14.1480 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Teljeskiőrlesű diós piskóta {1!, 3!, 7!, 8!}Joghurt natúr {7!} <p>energia (Joule): 521.2500 kJ; energia (kalória): 124.4980 kcal; zsír: 6.5270 g; szénhidrát: 10.6990 g; cukor: 2.3270 g; só: 0.0380 g; kalcium: 210.0000 mg; telített zsírsav: 0.3660 g; fehérje (össz): 5.8830 g; tejkalcium: 210.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Lapka sajt {7!}Teljes örlésű zsemle {1!, 6!}Mandarin <p>energia (Joule): 1088.8000 kJ; energia (kalória): 260.0560 kcal; zsír: 4.7100 g; szénhidrát: 42.8500 g; cukor: 16.2500 g; só: 1.2650 g; kalcium: 80.0000 mg; telített zsírsav: 2.4150 g; fehérje (össz): 9.1500 g; tejkalcium: 80.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Sajtkrém {7!}Szabacsi kenyér {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1091.8000 kJ; energia (kalória): 260.7720 kcal; zsír: 6.9750 g; szénhidrát: 39.5500 g; cukor: 0.1680 g; só: 1.4900 g; telített zsírsav: 0.2520 g; fehérje (össz): 8.7070 g; tejkalcium: 160.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Teljeskiőrlesű sajtos pogácsa {1!, 3!, 7!}Alma <p>energia (Joule): 1270.6000 kJ; energia (kalória): 303.4770 kcal; zsír: 11.3720 g; szénhidrát: 41.2040 g; cukor: 16.0460 g; só: 1.4940 g; telített zsírsav: 4.8780 g; fehérje (össz): 6.9380 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 6184.9460 kJ energia (kalória): 1477.2490 kcal zsír: 38.8870 g zsírsav: 10.5430 g szénhidrát: 207.7620 g cukor: 16.2380 g só: 3.2010 g kalcium: 371.7900 mg telített zsírsav: 8.7790 g fehérje (össz): 64.1360 g tejkalcium: 360.0000 mg	energia (Joule): 4636.1600 kJ energia (kalória): 1107.3270 kcal zsír: 39.7630 g zsírsav: 12.7210 g szénhidrát: 139.0210 g cukor: 20.9920 g só: 3.7870 g kalcium: 276.5720 mg telített zsírsav: 6.1920 g fehérje (össz): 44.3030 g tejkalcium: 270.0000 mg	energia (Joule): 4652.9190 kJ energia (kalória): 1111.3330 kcal zsír: 35.5500 g zsírsav: 14.4710 g szénhidrát: 137.8290 g cukor: 25.6800 g só: 3.1370 g kalcium: 413.4000 mg telített zsírsav: 8.8900 g koleszterin: 66.0000 mg fehérje (össz): 51.6480 g tejkalcium: 413.0000 mg	energia (Joule): 5927.5190 kJ energia (kalória): 1415.7660 kcal zsír: 35.0880 g zsírsav: 16.7630 g szénhidrát: 191.1680 g cukor: 35.2100 g só: 3.5880 g kalcium: 123.8920 mg telített zsírsav: 0.6290 g fehérje (össz): 45.7350 g tejkalcium: 167.0000 mg	energia (Joule): 6658.7300 kJ energia (kalória): 1589.4620 kcal zsír: 63.0090 g zsírsav: 4.5490 g szénhidrát: 187.5620 g cukor: 48.2490 g só: 4.2680 g kalcium: 482.1500 mg telített zsírsav: 15.7030 g fehérje (össz): 57.3640 g tejkalcium: 365.0000 mg
------------------------------------	---	---	--	---	---

- | | | | |
|--|---|--|--|
| 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 (bélterve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek | 11 Szezámmag 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

Élmezésvezető