



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

47. hét (2023-11-20 - 2023-11-26)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.11.20.	Kedd 2023.11.21.	Szerda 2023.11.22.	Csütörtök 2023.11.23.	Péntek 2023.11.24.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Kakaós kifli {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1429.3500 kJ; energia (kalória): 341.3950 kcal; zsír: 9.6890 g; szénhidrát: 49.3010 g; cukor: 6.2400 g; só: 0.4620 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.7200 g; fehérje (össz): 10.9300 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsstea- Teljes őrlésű zsemle {1!, 6!} Sajt {7!} Margarin liga Uborka <p>energia (Joule): 1179.0230 kJ; energia (kalória): 281.6050 kcal; zsír: 9.8010 g; zsírsav: 5.8120 g; szénhidrát: 37.1310 g; cukor: 10.4680 g; só: 1.2510 g; kalcium: 3.4290 mg; telített zsírsav: 1.1150 g; fehérje (össz): 11.1950 g; tejkalcium: 146.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Teljesőrlésű fahéjas csiga {1!, 7!} <p>energia (Joule): 2223.0000 kJ; energia (kalória): 530.9550 kcal; zsír: 21.0300 g; szénhidrát: 68.4300 g; cukor: 30.3300 g; só: 1.0000 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 11.7000 g; fehérje (össz): 12.0700 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Citromos tea Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} Körözött {7!} Paradicsom <p>energia (Joule): 899.2300 kJ; energia (kalória): 214.7770 kcal; zsír: 3.9330 g; zsírsav: 0.0080 g; szénhidrát: 34.2880 g; cukor: 9.3810 g; só: 1.0620 g; kalcium: 25.5920 mg; telített zsírsav: 0.2100 g; fehérje (össz): 8.0130 g; tejkalcium: 25.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó {7!} Szabacsi forma kenyér {1!} Felvágott Párizsi Margarin liga Paprika <p>energia (Joule): 1659.2960 kJ; energia (kalória): 396.3160 kcal; zsír: 12.7280 g; szénhidrát: 42.1100 g; cukor: 3.8900 g; só: 1.8780 g; kalcium: 225.0230 mg; telített zsírsav: 4.8240 g; fehérje (össz): 13.0000 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Tárkonyos pu.raguleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Káposztás kocka {1!} Alma <p>energia (Joule): 2512.0950 kJ; energia (kalória): 600.0040 kcal; zsír: 21.8360 g; zsírsav: 10.5980 g; szénhidrát: 73.0590 g; cukor: 27.3570 g; só: 0.6340 g; kalcium: 176.6270 mg; telített zsírsav: 0.0340 g; koleszterin: 45.0000 mg; fehérje (össz): 24.3870 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reszelt tészta leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Burgonyafőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Sertéspörkölt {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Szabacsi szel.kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2587.6490 kJ; energia (kalória): 618.0480 kcal; zsír: 18.7180 g; zsírsav: 4.9080 g; szénhidrát: 77.3290 g; cukor: 3.7830 g; só: 1.6360 g; kalcium: 69.7800 mg; telített zsírsav: 0.3320 g; fehérje (össz): 27.5210 g; tejkalcium: 39.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Brokkolikrémeleves levesgyönggyel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Tavaszi rizses hús {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Cékla Banán <p>energia (Joule): 2206.1790 kJ; energia (kalória): 526.9380 kcal; zsír: 21.1470 g; zsírsav: 12.4630 g; szénhidrát: 64.7320 g; cukor: 44.9340 g; só: 2.5140 g; kalcium: 111.0250 mg; telített zsírsav: 1.3370 g; koleszterin: 31.8750 mg; fehérje (össz): 14.8900 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Zöldbabfőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Vagdalt sertésből {1!, 3!, 7!} Szabacsi szel.kenyér {1!} Mandarin <p>energia (Joule): 2467.4510 kJ; energia (kalória): 589.3360 kcal; zsír: 18.8570 g; zsírsav: 8.1910 g; szénhidrát: 75.1030 g; cukor: 14.7610 g; só: 1.8420 g; kalcium: 141.9640 mg; telített zsírsav: 0.2510 g; fehérje (össz): 25.3230 g; tejkalcium: 24.3750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojás leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Kínai édes savanyú csirke bulgurral {1!, 2!, 3!, 4!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!} Attack tejes szelet {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!} <p>energia (Joule): 2801.9010 kJ; energia (kalória): 798.2230 kcal; zsír: 30.2960 g; zsírsav: 14.0750 g; szénhidrát: 75.5480 g; cukor: 13.5280 g; só: 1.1610 g; kalcium: 4.6230 mg; telített zsírsav: 7.9070 g; fehérje (össz): 25.3460 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} Zöldfűszeres vajkrém {7!} Uborka <p>energia (Joule): 639.0000 kJ; energia (kalória): 152.6220 kcal; zsír: 3.7160 g; szénhidrát: 23.3590 g; cukor: 0.5060 g; só: 0.8180 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 2.1600 g; fehérje (össz): 4.7080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tökmagvas pogácsa {1!, 3!, 7!} Alma <p>energia (Joule): 1068.3000 kJ; energia (kalória): 255.1590 kcal; zsír: 6.6180 g; szénhidrát: 41.6940 g; cukor: 10.9800 g; só: 1.3440 g; telített zsírsav: 1.0980 g; fehérje (össz): 5.1600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barna kenyér {1!} Felvágott Zala Margarin liga Paprika <p>energia (Joule): 454.5750 kJ; energia (kalória): 108.5730 kcal; zsír: 7.5570 g; szénhidrát: 5.2550 g; cukor: 0.0760 g; só: 0.8920 g; telített zsírsav: 2.5470 g; fehérje (össz): 4.6950 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sajtos rúd {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1689.0000 kJ; energia (kalória): 403.4110 kcal; zsír: 21.4700 g; szénhidrát: 44.0400 g; cukor: 1.5000 g; só: 2.0300 g; telített zsírsav: 11.6000 g; fehérje (össz): 7.7000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Teljes őrl. kifli {1!, 7!} Sajtmester kockasajt {7!} <p>energia (Joule): 707.0400 kJ; energia (kalória): 169.0440 kcal; zsír: 4.0810 g; szénhidrát: 26.5240 g; cukor: 2.5220 g; só: 0.8250 g; kalcium: 84.8300 mg; telített zsírsav: 2.0630 g; fehérje (össz): 5.3630 g; tejkalcium: 84.8300 mg</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4580.4450 kJ energia (kalória): 1094.0210 kcal zsír: 35.2410 g zsírsav: 10.5980 g szénhidrát: 145.7190 g cukor: 34.1030 g só: 1.9140 g kalcium: 420.0020 mg telített zsírsav: 7.9140 g koleszterin: 45.0000 mg fehérje (össz): 40.0250 g tejkalcium: 260.6250 mg</p>	<p>energia (Joule): 4834.9720 kJ energia (kalória): 1154.8120 kcal zsír: 35.1370 g zsírsav: 10.7200 g szénhidrát: 156.1540 g cukor: 25.2310 g só: 4.2310 g kalcium: 73.2090 mg telített zsírsav: 2.5450 g fehérje (össz): 43.8760 g tejkalcium: 185.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4883.7540 kJ energia (kalória): 1166.4660 kcal zsír: 49.7340 g zsírsav: 12.4630 g szénhidrát: 138.4170 g cukor: 75.3400 g só: 4.4060 g kalcium: 351.0250 mg telített zsírsav: 15.5840 g koleszterin: 31.8750 mg fehérje (össz): 31.6550 g tejkalcium: 260.6250 mg</p>	<p>energia (Joule): 5055.6810 kJ energia (kalória): 1207.5240 kcal zsír: 44.2600 g zsírsav: 8.1990 g szénhidrát: 153.4310 g cukor: 25.6420 g só: 4.9340 g kalcium: 167.5560 mg telített zsírsav: 12.0610 g fehérje (össz): 41.0360 g tejkalcium: 49.8750 mg</p>	<p>energia (Joule): 5168.2370 kJ energia (kalória): 1363.5830 kcal zsír: 47.1050 g zsírsav: 14.0750 g szénhidrát: 144.1820 g cukor: 19.9400 g só: 3.8640 g kalcium: 314.4760 mg telített zsírsav: 14.7940 g fehérje (össz): 43.7090 g tejkalcium: 309.8300 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 | Szezámag 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