



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

48. hét (2023-11-27 - 2023-12-03)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.11.27.	Kedd 2023.11.28.	Szerda 2023.11.29.	Csütörtök 2023.11.30.	Péntek 2023.12.01.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · Tej {7!} · Burkifli mákos {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1701.4000 kJ; energia (kalória): 406.3730 kcal; zsír: 18.9920 g; szénhidrát: 43.6480 g; cukor: 15.1800 g; só: 0.3720 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 8.9340 g; fehérje (össz): 11.4200 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Citromos tea · Teljes őrlésű zsemle {1!, 6!} · Sajtkrém napraforgóval- {1!, 5!, 7!, 8!, 9!, 11!, 12!} · Uborka <p>energia (Joule): 1089.8480 kJ; energia (kalória): 260.3070 kcal; zsír: 6.8690 g; szénhidrát: 38.8340 g; cukor: 10.1680 g; só: 1.1280 g; kalcium: 3.4290 mg; telített zsírsav: 0.3500 g; fehérje (össz): 8.8330 g; tejkalcium: 120.3750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Limonádé · Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} · Halkrém {3!, 4!, 7!, 10!, 12!} · Paradicsom <p>energia (Joule): 1017.8280 kJ; energia (kalória): 243.1020 kcal; zsír: 8.7590 g; zsírsav: 2.4460 g; szénhidrát: 31.2090 g; cukor: 4.3910 g; só: 0.9290 g; kalcium: 1.8230 mg; telített zsírsav: 2.7150 g; fehérje (össz): 7.5650 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Gyümölcsstea- · Kenyér Kukorica l.szórt {1!} · Főtt tojás {3!} · Margarin liga · Póréhagyma <p>energia (Joule): 1231.4980 kJ; energia (kalória): 294.1380 kcal; zsír: 6.6750 g; zsírsav: 2.3150 g; szénhidrát: 46.6690 g; cukor: 9.6600 g; só: 1.2620 g; kalcium: 29.6290 mg; telített zsírsav: 1.1520 g; fehérje (össz): 8.9830 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Pudingos tej vaniliás- {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Kalács kakaós foszlós {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 718.4850 kJ; energia (kalória): 171.6070 kcal; zsír: 5.7700 g; szénhidrát: 21.7180 g; cukor: 4.5290 g; só: 0.0590 g; kalcium: 225.0230 mg; telített zsírsav: 3.8850 g; fehérje (össz): 5.9400 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Májgaluskaleves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Spagetti carbonara {1!, 7!, 9!, 10!} · Alma <p>energia (Joule): 2345.8980 kJ; energia (kalória): 560.3090 kcal; zsír: 18.5140 g; zsírsav: 11.0300 g; szénhidrát: 69.7420 g; cukor: 15.5790 g; só: 3.6290 g; kalcium: 3.1510 mg; telített zsírsav: 0.6080 g; koleszterin: 42.4800 mg; fehérje (össz): 27.6770 g; tejkalcium: 97.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tarhonyaleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Finomfőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Sült csirkecomb filé {10!} · Szabacsi kenyér {1!} · Mandarin <p>energia (Joule): 2888.1310 kJ; energia (kalória): 689.8140 kcal; zsír: 23.8110 g; zsírsav: 13.1380 g; szénhidrát: 82.6630 g; cukor: 17.9170 g; só: 2.9750 g; kalcium: 31.5380 mg; telített zsírsav: 9.9080 g; fehérje (össz): 29.6910 g; tejkalcium: 27.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Babgulyás sertés hússal {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Tejberizs kakaó szóráttal {7!} · Barna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2767.8490 kJ; energia (kalória): 661.0910 kcal; zsír: 18.1900 g; zsírsav: 3.4300 g; szénhidrát: 89.6020 g; cukor: 17.0770 g; só: 1.8580 g; kalcium: 276.1880 mg; telített zsírsav: 4.1080 g; fehérje (össz): 28.9030 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Ötgabonás grízgombóclevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Rakott karfiol {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · Banán <p>energia (Joule): 2524.1130 kJ; energia (kalória): 602.8730 kcal; zsír: 25.6550 g; zsírsav: 7.1060 g; szénhidrát: 65.7630 g; cukor: 46.0700 g; só: 1.0690 g; kalcium: 78.5250 mg; telített zsírsav: 1.0580 g; fehérje (össz): 21.1520 g; tejkalcium: 68.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldborsó leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Serpenyős burgonya Debrecenivel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Csemege uborka {10!} · Szabacsi kenyér {1!} <p>energia (Joule): 3140.5580 kJ; energia (kalória): 750.1100 kcal; zsír: 31.6050 g; zsírsav: 5.4640 g; szénhidrát: 84.0950 g; cukor: 6.5390 g; só: 3.5110 g; kalcium: 0.1130 mg; telített zsírsav: 4.4250 g; fehérje (össz): 19.3960 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} · Uzsonna szelet tejm. · Margarin liga · Retek jégcsap <p>energia (Joule): 688.8750 kJ; energia (kalória): 164.5350 kcal; zsír: 3.8150 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 26.1720 g; cukor: 0.1580 g; só: 0.9030 g; telített zsírsav: 1.1400 g; fehérje (össz): 4.5140 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Burgonyás pogácsa {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 850.2000 kJ; energia (kalória): 203.0670 kcal; zsír: 6.0180 g; szénhidrát: 31.1940 g; cukor: 0.4800 g; só: 1.3440 g; telített zsírsav: 1.0980 g; fehérje (össz): 4.5600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sok magvas párna(Böngyöle) {1!, 7!, 11!, 12!} · Szilva <p>energia (Joule): 905.5500 kJ; energia (kalória): 216.2880 kcal; zsír: 4.0380 g; szénhidrát: 37.8840 g; cukor: 8.4900 g; só: 0.9900 g; telített zsírsav: 0.6360 g; fehérje (össz): 5.8800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldséges stangli {1!} · Joghurt "nap mint nap" barack {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 1243.2900 kJ; energia (kalória): 295.4520 kcal; zsír: 6.1490 g; szénhidrát: 50.3180 g; cukor: 16.2290 g; só: 0.8350 g; kalcium: 140.4000 mg; telített zsírsav: 2.6180 g; fehérje (össz): 7.7070 g; tejkalcium: 140.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Abonett szelet tej.örl {1!} · Almapüré körtés {7!} <p>energia (Joule): 719.8000 kJ; energia (kalória): 172.2000 kcal; zsír: 0.6400 g; szénhidrát: 33.0000 g; cukor: 15.7400 g; só: 0.1860 g; fehérje (össz): 3.0000 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4736.1730 kJ energia (kalória): 1131.2170 kcal zsír: 41.3210 g zsírsav: 11.0500 g szénhidrát: 139.5620 g cukor: 30.9170 g só: 4.9040 g kalcium: 243.1510 mg telített zsírsav: 10.6820 g koleszterin: 42.4800 mg fehérje (össz): 43.6110 g tejkalcium: 337.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4828.1790 kJ energia (kalória): 1153.1880 kcal zsír: 36.6980 g zsírsav: 13.1380 g szénhidrát: 152.6910 g cukor: 28.5650 g só: 5.4470 g kalcium: 34.9670 mg telített zsírsav: 2.3560 g fehérje (össz): 43.0840 g tejkalcium: 147.3750 mg</p>	<p>energia (Joule): 4691.2270 kJ energia (kalória): 1120.4810 kcal zsír: 30.9870 g zsírsav: 5.8760 g szénhidrát: 158.6950 g cukor: 29.9580 g só: 3.7770 g kalcium: 278.0110 mg telített zsírsav: 7.4590 g fehérje (össz): 42.3480 g tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4998.9010 kJ energia (kalória): 1192.4630 kcal zsír: 38.4790 g zsírsav: 9.4210 g szénhidrát: 162.7500 g cukor: 71.9590 g só: 3.1660 g kalcium: 248.5540 mg telített zsírsav: 4.8280 g fehérje (össz): 37.8420 g tejkalcium: 208.6500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4578.8430 kJ energia (kalória): 1093.9170 kcal zsír: 38.0150 g zsírsav: 5.4640 g szénhidrát: 138.8130 g cukor: 26.8080 g só: 3.7560 g kalcium: 225.1360 mg telített zsírsav: 8.3100 g fehérje (össz): 28.3360 g tejkalcium: 225.0000 mg</p>
------------------------------------	---	---	---	---	---

- | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|----|--|
| 1 | Glutén 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 | Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető