



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

49. hét (2023-12-04 - 2023-12-10)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.12.04.	Kedd 2023.12.05.	Szerda 2023.12.06.	Csütörtök 2023.12.07.	Péntek 2023.12.08.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Pur-pur szelet {1!, 6!, 8!, 11!} <p>energia (Joule): 1082.8000 kJ; energia (kalória): 258.6230 kcal; zsír: 10.0480 g; szénhidrát: 29.5340 g; cukor: 4.9980 g; só: 0.4910 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.5170 g; fehérje (össz): 9.5900 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaHúskrém {7!}Kenyér Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1490.0160 kJ; energia (kalória): 355.8840 kcal; zsír: 13.5260 g; zsírsav: 0.0040 g; szénhidrát: 45.7910 g; cukor: 9.6500 g; só: 1.4860 g; kalcium: 23.4540 mg; telített zsírsav: 0.2660 g; fehérje (össz): 9.6930 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé {7!}Kalács foszlós {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 767.4760 kJ; energia (kalória): 183.3080 kcal; zsír: 6.8360 g; szénhidrát: 20.7580 g; cukor: 4.5440 g; só: 0.0590 g; kalcium: 270.0230 mg; telített zsírsav: 4.6250 g; fehérje (össz): 6.9990 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaVirsliZsemle {1!}Ketchup <p>energia (Joule): 1861.9780 kJ; energia (kalória): 447.0460 kcal; zsír: 20.7720 g; szénhidrát: 45.7420 g; cukor: 11.6040 g; só: 3.2770 g; kalcium: 0.0540 mg; telített zsírsav: 5.8340 g; fehérje (össz): 17.8860 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Poharas tej 0,2 {7!}Kakaós kifli {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1367.3500 kJ; energia (kalória): 326.5860 kcal; zsír: 9.6890 g; szénhidrát: 47.7010 g; cukor: 15.2400 g; só: 0.6620 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.6200 g; fehérje (össz): 11.1300 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Palócleves pulykából {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Diós metélt tej. {1!, 8!}Mandarin <p>energia (Joule): 3086.7410 kJ; energia (kalória): 737.2540 kcal; zsír: 33.1890 g; zsírsav: 22.7410 g; szénhidrát: 77.9180 g; cukor: 14.9610 g; só: 1.1550 g; kalcium: 51.1880 mg; telített zsírsav: 0.0300 g; koleszterin: 39.3750 mg; fehérje (össz): 28.2320 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Lebbencs leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Parajfőzelék {1!, 7!}Főtt tojás {3!}Szabacsi szel. kenyér 1/2 {1!}Alma <p>energia (Joule): 2406.1330 kJ; energia (kalória): 574.6950 kcal; zsír: 22.4370 g; zsírsav: 13.5060 g; szénhidrát: 68.3200 g; cukor: 14.1590 g; só: 1.5320 g; kalcium: 252.0750 mg; telített zsírsav: 1.6730 g; fehérje (össz): 19.5980 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Thönkölybúzás Grizgombóclevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sertés sültSajtmártás {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}Burgonyapüré {7!}Csokoládé Mikulás {7!} <p>energia (Joule): 3733.2640 kJ; energia (kalória): 891.6760 kcal; zsír: 47.1610 g; zsírsav: 10.8160 g; szénhidrát: 79.6290 g; cukor: 23.3890 g; só: 3.8360 g; kalcium: 69.2400 mg; telített zsírsav: 16.1330 g; fehérje (össz): 31.4660 g; tejkalcium: 173.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Ivólé 0,2 alma-ősziBácskai rizseshús {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Csemege uborka {10!}Banán <p>energia (Joule): 2333.9830 kJ; energia (kalória): 544.9020 kcal; zsír: 10.9880 g; zsírsav: 3.3910 g; szénhidrát: 96.9970 g; cukor: 50.6760 g; só: 0.6530 g; kalcium: 12.8100 mg; telített zsírsav: 0.2180 g; fehérje (össz): 20.7930 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Póréhagyma krémleves magvakkal {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!}Csikóstokány {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Bulgur {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 3027.0540 kJ; energia (kalória): 722.9990 kcal; zsír: 32.5030 g; zsírsav: 6.8080 g; szénhidrát: 75.7840 g; cukor: 1.5600 g; só: 1.7690 g; kalcium: 52.1400 mg; telített zsírsav: 1.5970 g; fehérje (össz): 33.0280 g; tejkalcium: 39.3750 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Sonka DebreceniMargarin ligaZsemle {1!}Paprika <p>energia (Joule): 904.1200 kJ; energia (kalória): 215.9460 kcal; zsír: 5.1740 g; szénhidrát: 32.2800 g; cukor: 0.2920 g; só: 1.3400 g; telített zsírsav: 1.7340 g; fehérje (össz): 9.1680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Joghurt "Nap mint nap" eper {1!, 7!, 11!}Gere Telj.örl.kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 884.0400 kJ; energia (kalória): 211.1500 kcal; zsír: 2.6370 g; szénhidrát: 39.2020 g; cukor: 14.9760 g; só: 0.7650 g; kalcium: 140.4000 mg; telített zsírsav: 1.1180 g; fehérje (össz): 6.1980 g; tejkalcium: 140.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Sajtos párizsi {7!}Margarin ligaTeljes örlésű zsemle {1!, 6!}Retek jégcsap <p>energia (Joule): 1019.1750 kJ; energia (kalória): 243.4270 kcal; zsír: 9.2830 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 29.2300 g; cukor: 0.8580 g; só: 0.8680 g; telített zsírsav: 1.1150 g; fehérje (össz): 9.4480 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Teljesörlésű kakaós csiga {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 1641.0000 kJ; energia (kalória): 391.9460 kcal; zsír: 16.1400 g; szénhidrát: 52.6200 g; cukor: 24.8600 g; só: 1.0400 g; telített zsírsav: 8.2300 g; fehérje (össz): 7.0700 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Thönkölyös zöldséges spenótos párna {1!, 3!, 7!, 9!} <p>energia (Joule): 1346.4000 kJ; energia (kalória): 321.5820 kcal; zsír: 20.0040 g; szénhidrát: 28.0440 g; cukor: 1.2000 g; só: 1.0080 g; telített zsírsav: 10.7040 g; fehérje (össz): 6.3000 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5073.6610 kJ energia (kalória): 1211.8230 kcal zsír: 48.4110 g zsírsav: 22.7410 g szénhidrát: 139.7320 g cukor: 20.2510 g só: 2.9860 g kalcium: 291.1880 mg telített zsírsav: 7.2810 g koleszterin: 39.3750 mg fehérje (össz): 46.9900 g tejkalcium: 264.7500 mg	energia (Joule): 4780.1890 kJ energia (kalória): 1141.7290 kcal zsír: 38.6000 g zsírsav: 13.5100 g szénhidrát: 153.3130 g cukor: 38.7850 g só: 3.7830 g kalcium: 415.9290 mg telített zsírsav: 3.0570 g fehérje (össz): 35.4890 g tejkalcium: 230.4000 mg	energia (Joule): 5519.9150 kJ energia (kalória): 1318.4110 kcal zsír: 63.2800 g zsírsav: 10.8360 g szénhidrát: 129.6170 g cukor: 28.7910 g só: 4.7630 g kalcium: 339.2630 mg telített zsírsav: 21.8730 g fehérje (össz): 47.9130 g tejkalcium: 443.2500 mg	energia (Joule): 5836.9610 kJ energia (kalória): 1383.8940 kcal zsír: 47.9000 g zsírsav: 3.3910 g szénhidrát: 195.3590 g cukor: 87.1400 g só: 4.9700 g kalcium: 12.8640 mg telített zsírsav: 14.2820 g fehérje (össz): 45.7490 g	energia (Joule): 5740.8040 kJ energia (kalória): 1371.1670 kcal zsír: 62.1960 g zsírsav: 6.8080 g szénhidrát: 151.5290 g cukor: 18.0000 g só: 3.4390 g kalcium: 292.1400 mg telített zsírsav: 17.9210 g fehérje (össz): 50.4580 g tejkalcium: 279.3750 mg
------------------------------------	--	---	--	---	---

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 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 | Szezámmag és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető