



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

50. hét (2023-12-11 - 2023-12-17)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.12.11.	Kedd 2023.12.12.	Szerda 2023.12.13.	Csütörtök 2023.12.14.	Péntek 2023.12.15.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kakaó {7!}</li> <li>· Kornspitz rúd {1!, 6!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1350.7000 kJ; energia (kalória): 322.6100 kcal; zsír: 6.8100 g; szénhidrát: 48.6130 g; cukor: 12.0000 g; só: 0.9650 g; kalcium: 225.0000 mg; telített zsírsav: 4.2060 g; fehérje (össz): 11.7350 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Citromos tea</li> <li>· Sonka Top csirke mell {6!}</li> <li>· Margarin liga</li> <li>· Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}</li> <li>· Paradicsom</li> </ul> <p>energia (Joule): 1037.7980 kJ; energia (kalória): 247.8730 kcal; zsír: 5.7200 g; szénhidrát: 36.8100 g; cukor: 9.5580 g; só: 1.6230 g; kalcium: 0.0540 mg; telített zsírsav: 1.7700 g; fehérje (össz): 9.7110 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Karamellás tej {7!}</li> <li>· Sajtos rúd {1!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2340.1050 kJ; energia (kalória): 558.9250 kcal; zsír: 26.7200 g; szénhidrát: 63.7180 g; cukor: 11.2400 g; só: 2.0300 g; kalcium: 225.0590 mg; telített zsírsav: 15.2560 g; fehérje (össz): 12.9500 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Citromos tea</li> <li>· Halkrém {3!, 4!, 7!, 10!, 12!}</li> <li>· Szabacsi forma kenyér {1!}</li> <li>· Paradicsom</li> </ul> <p>energia (Joule): 1229.6560 kJ; energia (kalória): 293.6980 kcal; zsír: 9.6080 g; zsírsav: 3.5390 g; szénhidrát: 41.8790 g; cukor: 9.4270 g; só: 1.0660 g; kalcium: 1.8540 mg; telített zsírsav: 2.6910 g; fehérje (össz): 8.5350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Kukoricás babajka {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1432.0000 kJ; energia (kalória): 342.0280 kcal; zsír: 8.7380 g; szénhidrát: 41.8840 g; cukor: 0.1200 g; só: 0.9120 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 4.6740 g; fehérje (össz): 10.7000 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gulyásleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Zabkása {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Alma</li> </ul> <p>energia (Joule): 2476.4740 kJ; energia (kalória): 591.4960 kcal; zsír: 17.5990 g; zsírsav: 1.4390 g; szénhidrát: 78.2570 g; cukor: 33.8990 g; só: 0.8940 g; kalcium: 175.5380 mg; telített zsírsav: 6.1620 g; fehérje (össz): 20.9990 g; tejkalcium: 162.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pásztorleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Chilis bab bulgurral {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2699.1620 kJ; energia (kalória): 644.6840 kcal; zsír: 25.4310 g; zsírsav: 6.1430 g; szénhidrát: 73.9080 g; cukor: 3.8440 g; só: 2.8020 g; kalcium: 13.5380 mg; telített zsírsav: 5.4140 g; fehérje (össz): 30.1790 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Húsleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Főtt sertéshús</li> <li>· Meggy mártás {1!, 7!}</li> <li>· Kusz-kusz {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2738.0300 kJ; energia (kalória): 653.9660 kcal; zsír: 15.7920 g; zsírsav: 0.6670 g; szénhidrát: 86.5330 g; cukor: 13.5190 g; só: 0.9760 g; kalcium: 56.4500 mg; telített zsírsav: 0.0670 g; fehérje (össz): 38.0910 g; tejkalcium: 29.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zöldségleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Csirkemájrizottó {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Teljes örlésű keksz(TEO) {5!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2481.5050 kJ; energia (kalória): 592.9180 kcal; zsír: 25.5340 g; zsírsav: 16.3580 g; szénhidrát: 65.1760 g; cukor: 10.5230 g; só: 0.9600 g; kalcium: 0.5740 mg; telített zsírsav: 0.7960 g; koleszterin: 294.0000 mg; fehérje (össz): 23.0870 g; tejkalcium: 97.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rántott leves levesgyönggyel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>· Sült kolbász</li> <li>· Tört burgonya</li> <li>· Savanyú káposzta saláta {1!, 12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 4266.3640 kJ; energia (kalória): 1019.0030 kcal; zsír: 68.7250 g; zsírsav: 54.0480 g; szénhidrát: 63.8080 g; cukor: 2.8390 g; só: 3.6320 g; kalcium: 47.5730 mg; telített zsírsav: 4.0350 g; fehérje (össz): 24.0540 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Felvágott Bécsi</li> <li>· Margarin liga</li> <li>· Zsemle {1!}</li> <li>· Uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1108.0450 kJ; energia (kalória): 265.6090 kcal; zsír: 11.4370 g; szénhidrát: 31.6730 g; cukor: 0.2020 g; só: 1.2110 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.4640 g; fehérje (össz): 8.4930 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Joghurt natúr {7!}</li> <li>· Bombi {1!, 3!, 5!, 6!, 8!, 12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2007.2500 kJ; energia (kalória): 479.4230 kcal; zsír: 13.2500 g; szénhidrát: 76.0000 g; cukor: 33.0000 g; só: 0.0200 g; kalcium: 210.0000 mg; telített zsírsav: 7.0000 g; fehérje (össz): 11.4250 g; tejkalcium: 210.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Camping lapka sajt {7!}</li> <li>· Császárs zsemle {1!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 926.8000 kJ; energia (kalória): 219.3270 kcal; zsír: 4.9720 g; szénhidrát: 35.3640 g; cukor: 1.9000 g; só: 1.2760 g; kalcium: 80.0000 mg; telített zsírsav: 2.8240 g; fehérje (össz): 7.6000 g; tejkalcium: 80.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sonka Zipser</li> <li>· Margarin liga</li> <li>· Kenyér Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!}</li> <li>· Narancs</li> </ul> <p>energia (Joule): 1263.4000 kJ; energia (kalória): 301.8310 kcal; zsír: 4.3460 g; szénhidrát: 52.9480 g; cukor: 17.2110 g; só: 1.7640 g; kalcium: 100.0000 mg; telített zsírsav: 1.2670 g; fehérje (össz): 10.5230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Almapüré {7!}</li> <li>· Magvas rigó {1!, 6!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 865.0000 kJ; energia (kalória): 206.6020 kcal; zsír: 1.6000 g; szénhidrát: 41.2850 g; cukor: 12.8000 g; só: 1.1550 g; telített zsírsav: 0.5500 g; fehérje (össz): 4.7000 g</p>

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 4935.2190 kJ energia (kalória): 1179.7150 kcal zsír: 35.8460 g zsírsav: 1.4390 g szénhidrát: 158.5430 g cukor: 46.1010 g só: 3.0700 g kalcium: 403.9130 mg telített zsírsav: 14.8320 g fehérje (össz): 41.2270 g tejkalcium: 387.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5744.2100 kJ energia (kalória): 1371.9800 kcal zsír: 44.4010 g zsírsav: 6.1430 g szénhidrát: 186.7180 g cukor: 46.4020 g só: 4.4450 g kalcium: 223.5920 mg telített zsírsav: 14.1840 g fehérje (össz): 51.3150 g tejkalcium: 210.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6004.9350 kJ energia (kalória): 1432.2180 kcal zsír: 47.4840 g zsírsav: 0.6670 g szénhidrát: 185.6150 g cukor: 26.6590 g só: 4.2820 g kalcium: 361.5090 mg telített zsírsav: 18.1470 g fehérje (össz): 58.6410 g tejkalcium: 334.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4974.5610 kJ energia (kalória): 1188.4470 kcal zsír: 39.4880 g zsírsav: 19.8970 g szénhidrát: 160.0030 g cukor: 37.1610 g só: 3.7900 g kalcium: 102.4280 mg telített zsírsav: 4.7540 g koleszterin: 294.0000 mg fehérje (össz): 42.1450 g tejkalcium: 97.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6563.3640 kJ energia (kalória): 1567.6330 kcal zsír: 79.0630 g zsírsav: 54.0480 g szénhidrát: 146.9770 g cukor: 15.7590 g só: 5.6990 g kalcium: 287.5730 mg telített zsírsav: 9.2590 g fehérje (össz): 39.4540 g tejkalcium: 240.0000 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 (belértve 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

Élelmezésvezető