



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

51. hét (2023-12-18 - 2023-12-24)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.12.18.	Kedd 2023.12.19.	Szerda 2023.12.20.	Csütörtök 2023.12.21.	Péntek 2023.12.22.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Tej {7!}· Sok magvas párna(Böngyöle) {1!, 7!, 11!, 12!} <p>energia (Joule): 1277.8000 kJ; energia (kalória): 305.1980 kcal; zsír: 9.6380 g; szénhidrát: 40.8340 g; cukor: 0.8400 g; só: 0.9900 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 4.5360 g; fehérje (össz): 10.8800 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Citromos tea· Gyarmati diákcsemege· Margarin liga· Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}· Paprika <p>energia (Joule): 1412.2730 kJ; energia (kalória): 337.3160 kcal; zsír: 16.6360 g; szénhidrát: 35.7300 g; cukor: 9.4080 g; só: 1.6680 g; kalcium: 0.0540 mg; telített zsírsav: 6.3760 g; fehérje (össz): 8.9310 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tej {7!}· Sajtos croissant {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1965.0000 kJ; energia (kalória): 469.3330 kcal; zsír: 23.8600 g; szénhidrát: 48.7700 g; cukor: 1.3000 g; só: 1.7400 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 13.7300 g; fehérje (össz): 11.9000 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Limonádé· Kenőmájás {6!, 10!}· Szabacsi szel.kenyér {1!}· Paprika <p>energia (Joule): 850.5770 kJ; energia (kalória): 203.1560 kcal; zsír: 5.0130 g; szénhidrát: 32.5880 g; cukor: 4.3570 g; só: 1.1850 g; kalcium: 0.0230 mg; telített zsírsav: 2.2370 g; fehérje (össz): 5.6170 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Tojás leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Bakonyi Harcsafilé- {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Párolt rizs· Banán <p>energia (Joule): 3297.3010 kJ; energia (kalória): 774.9850 kcal; zsír: 29.6670 g; zsírsav: 8.5350 g; szénhidrát: 107.5840 g; cukor: 37.2890 g; só: 1.0340 g; kalcium: 59.0730 mg; telített zsírsav: 3.9760 g; fehérje (össz): 23.8210 g; tejkalcium: 24.3750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Lencsegulyás {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Meggyes-mákos guba {1!, 6!, 7!}· Vaníliásodó {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 4226.7530 kJ; energia (kalória): 1009.5430 kcal; zsír: 30.7330 g; zsírsav: 10.6680 g; szénhidrát: 135.4460 g; cukor: 19.5980 g; só: 2.5620 g; kalcium: 629.0220 mg; telített zsírsav: 6.4780 g; fehérje (össz): 41.1230 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Ivólé 0,2 alma-őszi· Rántott csirkecomb {1!}· Petrezselymes burgonya· Csemege uborka {10!}· Mandarin <p>energia (Joule): 2600.8380 kJ; energia (kalória): 621.2000 kcal; zsír: 22.2090 g; zsírsav: 9.2100 g; szénhidrát: 80.3680 g; cukor: 25.0070 g; só: 1.9370 g; kalcium: 25.2000 mg; telített zsírsav: 1.6010 g; fehérje (össz): 20.5550 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tárkonyos csirkeraguleves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Túrós bukta {1!, 3!, 7!, 12!}· Szaloncukor {5!, 6!, 7!, 8!} <p>energia (Joule): 3186.9410 kJ; energia (kalória): 761.1870 kcal; zsír: 22.0110 g; zsírsav: 0.7220 g; szénhidrát: 111.7550 g; cukor: 53.9100 g; só: 1.9230 g; kalcium: 58.8750 mg; telített zsírsav: 7.3210 g; koleszterin: 44.6250 mg; fehérje (össz): 23.8580 g; tejkalcium: 48.7500 mg</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Csokis Croissant {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!} <p>energia (Joule): 1134.0000 kJ; energia (kalória): 270.8510 kcal; zsír: 15.6000 g; szénhidrát: 28.8000 g; cukor: 8.4000 g; só: 0.3960 g; telített zsírsav: 8.4000 g; fehérje (össz): 4.1400 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tömlős sajt Lotti {7!}· Magvas kifli {1!, 6!} <p>energia (Joule): 1246.0000 kJ; energia (kalória): 297.6020 kcal; zsír: 10.5000 g; szénhidrát: 33.5850 g; cukor: 6.5000 g; só: 2.6550 g; kalcium: 600.0000 mg; telített zsírsav: 6.5500 g; fehérje (össz): 15.5000 g; tejkalcium: 600.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Ökörszem {1!, 3!, 7!, 12!} <p>energia (Joule): 878.4000 kJ; energia (kalória): 209.4000 kcal; zsír: 4.6140 g; szénhidrát: 35.5140 g; cukor: 9.9000 g; só: 0.3720 g; telített zsírsav: 2.3400 g; fehérje (össz): 5.7000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Korpás zsemle {1!}· Kefir {7!} <p>energia (Joule): 1021.7200 kJ; energia (kalória): 243.3010 kcal; zsír: 5.8890 g; szénhidrát: 36.8730 g; cukor: 7.0560 g; só: 0.7230 g; kalcium: 268.0000 mg; telített zsírsav: 4.7180 g; fehérje (össz): 4.5240 g; tejkalcium: 255.0000 mg</p>	

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5709.1010 kJ energia (kalória): 1351.0340 kcal zsír: 54.9050 g zsírsav: 8.5350 g szénhidrát: 177.2180 g cukor: 46.5290 g só: 2.4200 g kalcium: 299.0730 mg telített zsírsav: 16.9120 g fehérje (össz): 38.8410 g tejkalcium: 264.3750 mg	energia (Joule): 6885.0260 kJ energia (kalória): 1644.4610 kcal zsír: 57.8690 g zsírsav: 10.6680 g szénhidrát: 204.7610 g cukor: 35.5060 g só: 6.8850 g kalcium: 1229.0760 mg telített zsírsav: 19.4040 g fehérje (össz): 65.5540 g tejkalcium: 870.0000 mg	energia (Joule): 5444.2380 kJ energia (kalória): 1299.9330 kcal zsír: 50.6830 g zsírsav: 9.2100 g szénhidrát: 164.6520 g cukor: 36.2070 g só: 4.0490 g kalcium: 265.2000 mg telített zsírsav: 17.6710 g fehérje (össz): 38.1550 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 5059.2380 kJ energia (kalória): 1207.6440 kcal zsír: 32.9130 g zsírsav: 0.7220 g szénhidrát: 181.2160 g cukor: 65.3230 g só: 3.8310 g kalcium: 326.8980 mg telített zsírsav: 14.2760 g koleszterin: 44.6250 mg fehérje (össz): 33.9990 g tejkalcium: 303.7500 mg
------------------------------------	---	---	---	--

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1 Glutén 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 (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 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető