



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

02. hét (2024-01-08 - 2024-01-14)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.01.08.	Kedd 2024.01.09.	Szerda 2024.01.10.	Csütörtök 2024.01.11.	Péntek 2024.01.12.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Kornspitz rúd {1!, 6!}· Kakaó {7!} <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">· Citromos tea· Tojáskrém {3!, 7!, 10!}· Szabacsi szel.kenyér {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 1157.2710 kJ; energia (kalória): 276.4100 kcal; zsír: 9.9780 g; zsírsav: 6.8310 g; szénhidrát: 37.7420 g; cukor: 9.4990 g; só: 0.9520 g; kalcium: 12.1090 mg; telített zsírsav: 0.1890 g; fehérje (össz): 7.3560 g; tejkalcium: 40.1250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Pudingos tej vaniliás- {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Kalács foszlós {1!, 3!, 7!}· Vaj {7!} <p>energia (Joule): 1171.1850 kJ; energia (kalória): 279.3950 kcal; zsír: 17.7890 g; szénhidrát: 21.8890 g; cukor: 4.5020 g; só: 0.0590 g; kalcium: 226.9730 mg; telített zsírsav: 3.8930 g; fehérje (össz): 5.9580 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Gyümölcsstea-· Sajtkrém {7!}· Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}· Paradicsom <p>energia (Joule): 983.7980 kJ; energia (kalória): 234.9760 kcal; zsír: 5.1200 g; szénhidrát: 37.7320 g; cukor: 10.8400 g; só: 1.0800 g; kalcium: 165.0540 mg; telített zsírsav: 2.9400 g; fehérje (össz): 7.1010 g; tejkalcium: 165.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tej {7!}· Király szalámi· Margarin liga· Szabacsi forma kenyér {1!}· Paprika <p>energia (Joule): 1625.2380 kJ; energia (kalória): 388.1820 kcal; zsír: 16.9810 g; szénhidrát: 42.7830 g; cukor: 0.2270 g; só: 1.7130 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 8.3910 g; fehérje (össz): 12.9040 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Sertés ragu leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Túrós tészta {1!, 7!}· Alma <p>energia (Joule): 2660.7310 kJ; energia (kalória): 635.5030 kcal; zsír: 24.7170 g; zsírsav: 7.7250 g; szénhidrát: 70.9520 g; cukor: 17.2150 g; só: 0.6330 g; kalcium: 82.0480 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; fehérje (össz): 28.4130 g; tejkalcium: 73.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Reszelt tészta leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Lencsefőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Fst tarja· Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}· Mandarin <p>energia (Joule): 2846.3150 kJ; energia (kalória): 679.8300 kcal; zsír: 22.1930 g; zsírsav: 4.1130 g; szénhidrát: 85.3320 g; cukor: 14.5940 g; só: 3.7730 g; kalcium: 48.7880 mg; telített zsírsav: 3.0690 g; fehérje (össz): 32.3350 g; tejkalcium: 48.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zellerkrémleves levesgyönggyel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Paradicsomos-sajtos csirkemell {7!}· Párolt rizs· Idény saláta <p>energia (Joule): 2802.7300 kJ; energia (kalória): 669.4180 kcal; zsír: 27.2180 g; zsírsav: 18.9200 g; szénhidrát: 75.1720 g; cukor: 4.8680 g; só: 1.4060 g; kalcium: 24.7500 mg; telített zsírsav: 1.5150 g; koleszterin: 39.6000 mg; fehérje (össz): 29.2570 g; tejkalcium: 171.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Hamis Gulyás leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Zöldborsó főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Sült párizsi· Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}· Narancs <p>energia (Joule): 2996.2600 kJ; energia (kalória): 715.6430 kcal; zsír: 26.4770 g; zsírsav: 8.5710 g; szénhidrát: 87.6770 g; cukor: 20.4570 g; só: 2.4370 g; kalcium: 152.3130 mg; telített zsírsav: 6.2460 g; fehérje (össz): 26.1990 g; tejkalcium: 45.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Karfiol leves (magyaros) {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Reszelt pulykamáj {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Főtt burgonya· Csemege uborka {10!} <p>energia (Joule): 2538.5940 kJ; energia (kalória): 606.3320 kcal; zsír: 15.9980 g; zsírsav: 11.3710 g; szénhidrát: 61.3050 g; cukor: 5.9480 g; só: 2.5690 g; kalcium: 28.2460 mg; telített zsírsav: 0.0200 g; fehérje (össz): 22.8040 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Felvágott sága pu.párizsi· Margarin liga· Zsemle {1!}· Paprika <p>energia (Joule): 996.8200 kJ; energia (kalória): 238.3950 kcal; zsír: 7.8140 g; szénhidrát: 32.4600 g; cukor: 0.2020 g; só: 1.3760 g; telített zsírsav: 2.6940 g; fehérje (össz): 8.2680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Vajkrém {7!}· Szabacsi forma kenyér {1!}· Póréhagyma <p>energia (Joule): 854.0250 kJ; energia (kalória): 193.7400 kcal; zsír: 5.0180 g; szénhidrát: 32.4380 g; cukor: 0.7970 g; só: 1.0340 g; kalcium: 22.5000 mg; telített zsírsav: 3.1410 g; fehérje (össz): 5.1810 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sonka Zipser· Margarin liga· Gere telj.örl.zsemle {1!, 6!}· Uborka <p>energia (Joule): 838.4250 kJ; energia (kalória): 199.5450 kcal; zsír: 4.4530 g; szénhidrát: 27.5510 g; cukor: 0.8580 g; só: 1.6180 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 1.2500 g; fehérje (össz): 11.1050 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Joghurt "nap mint nap" barack {1!, 6!, 7!}· Magvas rigó {1!, 6!} <p>energia (Joule): 925.7900 kJ; energia (kalória): 221.1210 kcal; zsír: 2.4360 g; szénhidrát: 41.3800 g; cukor: 14.8910 g; só: 1.2250 g; kalcium: 140.4000 mg; telített zsírsav: 1.1350 g; fehérje (össz): 6.3720 g; tejkalcium: 140.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Mini dzsem vegyes· Teljes örl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 805.2500 kJ; energia (kalória): 192.3310 kcal; zsír: 1.7510 g; szénhidrát: 39.2950 g; cukor: 13.1380 g; só: 0.7060 g; telített zsírsav: 0.5580 g; fehérje (össz): 4.4260 g</p>

Életlani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5008.2510 kJ energia (kalória): 1196.5080 kcal zsír: 39.3410 g zsírsav: 7.7250 g szénhidrát: 152.0250 g cukor: 29.4170 g só: 2.9740 g kalcium: 307.0480 mg telített zsírsav: 6.9190 g fehérje (össz): 48.4160 g tejkalcium: 298.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4857.6110 kJ energia (kalória): 1149.9800 kcal zsír: 37.1890 g zsírsav: 10.9440 g szénhidrát: 155.5120 g cukor: 24.8900 g só: 5.7590 g kalcium: 83.3970 mg telített zsírsav: 6.3990 g fehérje (össz): 44.8720 g tejkalcium: 88.8750 mg</p>	<p>energia (Joule): 4812.3400 kJ energia (kalória): 1148.3580 kcal zsír: 49.4600 g zsírsav: 18.9200 g szénhidrát: 124.6120 g cukor: 10.2280 g só: 3.0830 g kalcium: 255.0980 mg telített zsírsav: 6.6580 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 46.3200 g tejkalcium: 396.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4905.8480 kJ energia (kalória): 1171.7400 kcal zsír: 34.0330 g zsírsav: 8.5710 g szénhidrát: 166.7890 g cukor: 46.1880 g só: 4.7420 g kalcium: 457.7670 mg telített zsírsav: 10.3210 g fehérje (össz): 39.6720 g tejkalcium: 350.4000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4969.0820 kJ energia (kalória): 1186.8450 kcal zsír: 34.7300 g zsírsav: 11.3710 g szénhidrát: 143.3830 g cukor: 19.3130 g só: 4.9880 g kalcium: 268.2460 mg telített zsírsav: 8.9690 g fehérje (össz): 40.1340 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>
------------------------------------	---	--	--	--	--

- | | | | |
|--|---|--|--|
| 1 Glutén tartalmzó 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 Szezám 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

Shakács

Élelmezésvezető