



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

03. hét (2024-01-15 - 2024-01-21)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.01.15.	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Tízórai	<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"> Gyümölcsstea- Felvágott Párizsi tej. Margarin liga Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} Paradicsom <p>energia (Joule): 1179.6610 kJ; energia (kalória): 281.7560 kcal; zsír: 10.5210 g; szénhidrát: 36.5460 g; cukor: 9.4260 g; só: 1.5630 g; kalcium: 0.0540 mg; telített zsírsav: 3.7800 g; fehérje (össz): 7.9140 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Izesített limonádé F.ribizli Margarin liga Gere telj.örl.puffancs {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 455.9380 kJ; energia (kalória): 108.9750 kcal; zsír: 3.1880 g; szénhidrát: 19.0580 g; cukor: 16.3590 g; só: 0.1600 g; telített zsírsav: 1.0300 g; fehérje (össz): 0.4500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsstea- Póréhagymás túrókrém szezámmal {1!, 3!, 5!, 7!, 8!} Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} <p>energia (Joule): 1050.3390 kJ; energia (kalória): 250.8690 kcal; zsír: 5.8120 g; szénhidrát: 36.3220 g; cukor: 9.4260 g; só: 0.9430 g; kalcium: 37.3290 mg; telített zsírsav: 0.6230 g; fehérje (össz): 10.0440 g; tejkalcium: 28.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Gyarmati diákcsemege Margarin liga Kenyér Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!} Uborka <p>energia (Joule): 1907.0000 kJ; energia (kalória): 455.4790 kcal; zsír: 21.9170 g; szénhidrát: 46.9080 g; cukor: 0.2110 g; só: 1.9660 g; kalcium: 243.3750 mg; telített zsírsav: 10.3020 g; fehérje (össz): 15.2830 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!} Tarhonyás hús {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!} Csemege uborka {10!} Alma <p>energia (Joule): 2583.2510 kJ; energia (kalória): 617.0000 kcal; zsír: 23.4970 g; zsírsav: 12.4330 g; szénhidrát: 71.7930 g; cukor: 16.5920 g; só: 2.6360 g; kalcium: 0.2610 mg; telített zsírsav: 0.0310 g; koleszterin: 56.2500 mg; fehérje (össz): 27.6290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Köménymag leves zsemlekockával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Rakott burgonya {3!, 7!} Cékla Szabacsi szel. kenyér féladag {1!} <p>energia (Joule): 4101.4970 kJ; energia (kalória): 979.6250 kcal; zsír: 54.6230 g; zsírsav: 14.4950 g; szénhidrát: 80.5270 g; cukor: 3.8220 g; só: 3.6630 g; kalcium: 124.8230 mg; telített zsírsav: 5.2470 g; fehérje (össz): 29.4920 g; tejkalcium: 75.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Brokkolikrémleves levesgyönggyel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Sajtos hal filé {1!, 3!, 4!, 7!, 9!} Jázmin rizs Tartármártás {3!, 7!, 10!} <p>energia (Joule): 3541.1010 kJ; energia (kalória): 845.7780 kcal; zsír: 45.2350 g; zsírsav: 18.1730 g; szénhidrát: 83.9190 g; cukor: 4.5040 g; só: 2.1440 g; kalcium: 170.5000 mg; telített zsírsav: 3.1690 g; fehérje (össz): 22.9610 g; tejkalcium: 64.8000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lebbencs leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Tökfőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} Vagdalt sertésből {1!, 3!, 7!} Szabacsi szel.kenyér {1!} Banán <p>energia (Joule): 3325.4980 kJ; energia (kalória): 781.7180 kcal; zsír: 24.6550 g; zsírsav: 10.1070 g; szénhidrát: 114.0900 g; cukor: 37.9970 g; só: 2.0570 g; kalcium: 47.4380 mg; telített zsírsav: 0.2650 g; fehérje (össz): 27.1720 g; tejkalcium: 18.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tavaszi zöldségleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} Székelykáposzta {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} Szabacsi szel. kenyér féladag {1!} <p>energia (Joule): 2391.5530 kJ; energia (kalória): 571.2130 kcal; zsír: 28.5160 g; zsírsav: 12.4850 g; szénhidrát: 48.9110 g; cukor: 9.0160 g; só: 1.3380 g; kalcium: 168.7880 mg; telített zsírsav: 0.2520 g; fehérje (össz): 26.0280 g; tejkalcium: 37.5000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Sonka Csirke mell Margarin liga Teljes örlésű zsemle {1!, 6!} Paprika <p>energia (Joule): 899.2500 kJ; energia (kalória): 214.7830 kcal; zsír: 4.2800 g; zsírsav: 0.4080 g; szénhidrát: 30.1380 g; cukor: 0.8580 g; só: 1.5590 g; telített zsírsav: 1.1150 g; fehérje (össz): 12.2600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldhagymás kockasajt {7!} Kifli {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 661.7400 kJ; energia (kalória): 158.0540 kcal; zsír: 3.5540 g; szénhidrát: 25.0480 g; cukor: 1.3050 g; só: 2.7340 g; telített zsírsav: 1.9610 g; fehérje (össz): 5.8260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajkrém magyaros {7!} Szabacsi forma kenyér {1!} Pritamin paprika <p>energia (Joule): 875.0400 kJ; energia (kalória): 209.4820 kcal; zsír: 5.1750 g; szénhidrát: 34.3950 g; cukor: 0.8190 g; só: 1.0700 g; telített zsírsav: 3.1410 g; fehérje (össz): 5.3610 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Epres ízű joghurt {7!} Sok magvas párna(Böngyöle) {1!, 7!, 11!, 12!} <p>energia (Joule): 795.7200 kJ; energia (kalória): 190.0550 kcal; zsír: 4.0860 g; szénhidrát: 32.0340 g; cukor: 2.4000 g; só: 0.9970 g; telített zsírsav: 0.6720 g; fehérje (össz): 5.5800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> TK.thönkölyös Zöldséges fetás párna {1!, 7!, 9!} <p>energia (Joule): 1454.4000 kJ; energia (kalória): 347.3780 kcal; zsír: 22.7100 g; szénhidrát: 27.5760 g; cukor: 1.3200 g; só: 1.1640 g; telített zsírsav: 11.9760 g; fehérje (össz): 7.3800 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5447.5010 kJ energia (kalória): 1301.1160 kcal zsír: 51.6370 g zsírsav: 12.8410 g szénhidrát: 150.7010 g cukor: 18.7500 g só: 5.9350 g kalcium: 240.2610 mg telített zsírsav: 14.8760 g koleszterin: 56.2500 mg fehérje (össz): 51.7890 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5942.8980 kJ energia (kalória): 1419.4350 kcal zsír: 68.6980 g zsírsav: 14.4950 g szénhidrát: 142.1210 g cukor: 14.5530 g só: 7.9600 g kalcium: 124.8770 mg telített zsírsav: 10.9880 g fehérje (össz): 43.2320 g tejkalcium: 75.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4872.0790 kJ energia (kalória): 1164.2350 kcal zsír: 53.5980 g zsírsav: 18.1730 g szénhidrát: 137.3720 g cukor: 21.6820 g só: 3.3740 g kalcium: 170.5000 mg telített zsírsav: 7.3400 g fehérje (össz): 28.7720 g tejkalcium: 64.8000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5171.5570 kJ energia (kalória): 1222.6420 kcal zsír: 34.5530 g zsírsav: 10.1070 g szénhidrát: 182.4460 g cukor: 49.8230 g só: 3.9970 g kalcium: 84.7670 mg telített zsírsav: 1.5600 g fehérje (össz): 42.7960 g tejkalcium: 47.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5752.9530 kJ energia (kalória): 1374.0700 kcal zsír: 73.1430 g zsírsav: 12.4850 g szénhidrát: 123.3950 g cukor: 10.5470 g só: 4.4680 g kalcium: 412.1630 mg telített zsírsav: 22.5300 g fehérje (össz): 48.6910 g tejkalcium: 277.5000 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