



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

04. hét (2024-01-22 - 2024-01-28)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.01.22.	Kedd 2024.01.23.	Szerda 2024.01.24.	Csütörtök 2024.01.25.	Péntek 2024.01.26.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tej {7!}</li><li>· Pur-pur szelet {1!, 6!, 8!, 11!}</li></ul> <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"><li>· Citromos tea</li><li>· Virsli</li><li>· Császárszemle {1!, 7!}</li><li>· Ketchup</li></ul> <p>energia (Joule): 1970.0210 kJ; energia (kalória): 470.8160 kcal; zsír: 21.7310 g; szénhidrát: 49.5000 g; cukor: 12.7030 g; só: 3.4400 g; kalcium: 0.0540 mg; telített zsírsav: 6.2240 g; fehérje (össz): 18.3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tejes kávé {7!}</li><li>· Tejjeskiórlésű sajtos stangli {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1410.9160 kJ; energia (kalória): 336.9910 kcal; zsír: 9.6840 g; szénhidrát: 45.4970 g; cukor: 5.9060 g; só: 0.9660 g; kalcium: 270.0230 mg; telített zsírsav: 5.8580 g; fehérje (össz): 12.7320 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Gyümölcsstea-</li><li>· Zöldfűszeres vajkrém {7!}</li><li>· Teljes örlésű szemle {1!, 6!}</li><li>· Paradicsom</li></ul> <p>energia (Joule): 929.0110 kJ; energia (kalória): 221.8900 kcal; zsír: 3.9890 g; szénhidrát: 38.1860 g; cukor: 10.4780 g; só: 0.8800 g; kalcium: 0.0540 mg; telített zsírsav: 2.1650 g; fehérje (össz): 6.3980 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tej {7!}</li><li>· Sonka Krasnó</li><li>· Margarin liga</li><li>· Szezámós szemle {1!, 6!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1401.1000 kJ; energia (kalória): 333.8400 kcal; zsír: 10.6900 g; szénhidrát: 39.2380 g; cukor: 1.0380 g; só: 1.6180 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.4650 g; fehérje (össz): 15.1000 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Zöldbableves tejfőlös {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Bolognai spagetti (sertés),sajt szóráttal {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Banán</li></ul> <p>energia (Joule): 2735.6320 kJ; energia (kalória): 640.8330 kcal; zsír: 17.7190 g; zsírsav: 9.9140 g; szénhidrát: 99.0070 g; cukor: 39.4790 g; só: 0.7520 g; kalcium: 67.5270 mg; telített zsírsav: 0.2180 g; fehérje (össz): 19.5650 g; tejkalcium: 166.8750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tojás leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Kelkáposzta főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Natur csirke csík {10!}</li><li>· Szabacsi szel.kenyér {1!}</li><li>· Túrós Rudi {5!, 6!, 7!, 8!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1737.3550 kJ; energia (kalória): 414.9590 kcal; zsír: 9.8570 g; zsírsav: 6.0940 g; szénhidrát: 57.0840 g; cukor: 9.2650 g; só: 1.1490 g; kalcium: 59.7710 mg; telített zsírsav: 1.5900 g; koleszterin: 39.6000 mg; fehérje (össz): 27.8510 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tejfölös gombaleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Majorannás pulyka ragu {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Bulgur {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Narancs</li></ul> <p>energia (Joule): 2709.8510 kJ; energia (kalória): 647.2370 kcal; zsír: 20.0930 g; zsírsav: 13.8560 g; szénhidrát: 85.7450 g; cukor: 19.9580 g; só: 1.2520 g; kalcium: 221.5230 mg; telített zsírsav: 0.0760 g; koleszterin: 36.0000 mg; fehérje (össz): 31.3040 g; tejkalcium: 16.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Májgaluskaleves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Sárgaborsófőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Sertéspörkölt {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}</li><li>· Alma</li></ul> <p>energia (Joule): 2617.9220 kJ; energia (kalória): 625.2810 kcal; zsír: 23.5040 g; zsírsav: 11.2140 g; szénhidrát: 71.6630 g; cukor: 14.4850 g; só: 2.5090 g; kalcium: 15.9460 mg; telített zsírsav: 0.2670 g; koleszterin: 42.4800 mg; fehérje (össz): 37.3880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Csontleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Vadas marhatokány- {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>· Tészta köret {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2509.6830 kJ; energia (kalória): 599.4250 kcal; zsír: 25.1640 g; zsírsav: 15.7190 g; szénhidrát: 49.3620 g; cukor: 9.7670 g; só: 3.3650 g; kalcium: 32.3900 mg; telített zsírsav: 0.6500 g; fehérje (össz): 22.2710 g; tejkalcium: 18.7500 mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Szalámi Rákóczi</li><li>· Margarin liga</li><li>· Kenyér Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!}</li><li>· Uborka</li></ul> <p>energia (Joule): 1252.1130 kJ; energia (kalória): 299.0610 kcal; zsír: 12.3540 g; szénhidrát: 36.4960 g; cukor: 0.2110 g; só: 1.2010 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 1.1660 g; fehérje (össz): 10.0510 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Talléros tömlős sajt {7!}</li><li>· Kornspitz rúd {1!, 6!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1438.0000 kJ; energia (kalória): 343.4610 kcal; zsír: 15.3500 g; szénhidrát: 34.0050 g; cukor: 5.7500 g; só: 1.8650 g; kalcium: 550.0000 mg; telített zsírsav: 9.4150 g; fehérje (össz): 15.3000 g; tejkalcium: 550.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Sonka Zipser</li><li>· Margarin liga</li><li>· Kenyér Tej.örl.Rozsos {1!}</li><li>· Paprika</li></ul> <p>energia (Joule): 817.2000 kJ; energia (kalória): 195.2830 kcal; zsír: 4.3620 g; szénhidrát: 26.5100 g; cukor: 0.1580 g; só: 1.6530 g; telített zsírsav: 1.2750 g; fehérje (össz): 10.1460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Bombi {1!, 3!, 5!, 6!, 8!, 12!}</li><li>· Kefir {7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2008.0000 kJ; energia (kalória): 478.8700 kcal; zsír: 13.4000 g; szénhidrát: 75.9000 g; cukor: 39.9000 g; só: 0.0200 g; kalcium: 255.0000 mg; telített zsírsav: 11.5000 g; fehérje (össz): 6.0000 g; tejkalcium: 255.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tejjeskiórlésű sajtos pogácsa {1!, 3!, 7!}</li><li>· Mandarin</li></ul> <p>energia (Joule): 1200.3000 kJ; energia (kalória): 286.6870 kcal; zsír: 10.9100 g; szénhidrát: 38.2290 g; cukor: 13.0710 g; só: 1.4940 g; telített zsírsav: 4.8780 g; fehérje (össz): 6.9260 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5070.5450 kJ energia (kalória): 1198.5170 kcal zsír: 40.1210 g zsírsav: 9.9140 g szénhidrát: 165.0370 g cukor: 44.6880 g só: 2.4440 g kalcium: 310.9020 mg telített zsírsav: 6.9010 g fehérje (össz): 39.2060 g tejkalcium: 406.8750 mg</p>	<p>energia (Joule): 5145.3760 kJ energia (kalória): 1229.2360 kcal zsír: 46.9380 g zsírsav: 6.0940 g szénhidrát: 140.5890 g cukor: 27.7180 g só: 6.4540 g kalcium: 609.8250 mg telített zsírsav: 17.2290 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 61.4720 g tejkalcium: 550.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4937.9670 kJ energia (kalória): 1179.5110 kcal zsír: 34.1390 g zsírsav: 13.8560 g szénhidrát: 157.7520 g cukor: 26.0220 g só: 3.8710 g kalcium: 491.5460 mg telített zsírsav: 7.2090 g koleszterin: 36.0000 mg fehérje (össz): 54.1820 g tejkalcium: 286.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5554.9330 kJ energia (kalória): 1326.0410 kcal zsír: 40.8930 g zsírsav: 11.2140 g szénhidrát: 185.7490 g cukor: 64.8630 g só: 3.4090 g kalcium: 271.0000 mg telített zsírsav: 13.9320 g koleszterin: 42.4800 mg fehérje (össz): 49.7860 g tejkalcium: 255.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5111.0830 kJ energia (kalória): 1219.9520 kcal zsír: 46.7640 g zsírsav: 15.7190 g szénhidrát: 126.8290 g cukor: 23.8760 g só: 6.4770 g kalcium: 272.3900 mg telített zsírsav: 10.9930 g fehérje (össz): 44.2970 g tejkalcium: 258.7500 mg</p>

1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek

5 Földimogyoró és abból készült termékek

9 Zeller és abból készült termékek

13 Csillagfűrt és a belőle készült termékek

2 Rákfélék és azokból készült termékek

6 Szójabab és abból készült termékek

10 Mustár és abból készült termékek

14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

3 Tojás és abból készült termékek

7 Tej és abból készült termékek (bélítve a laktózt is)

11 Szezámag és abból készült termékek

4 Halak és azokból készült termékek

8 Diófélék és azokból készült termékek

12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető