



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

05. hét (2024-01-29 - 2024-02-04)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.01.29.	Kedd 2024.01.30.	Szerda 2024.01.31.	Csütörtök 2024.02.01.	Péntek 2024.02.02.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Búzacsírás leveles áfonya töltelékkel {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1179.7500 kJ; energia (kalória): 281.7790 kcal; zsír: 12.7500 g; szénhidrát: 41.8780 g; cukor: 13.9750 g; só: 0.4620 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 7.1630 g; fehérje (össz): 7.8880 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcsstea</li> <li>Körözött {7!}</li> <li>Kenyér Kukorica l.szórt {1!}</li> <li>Paradicsom</li> </ul> <p>energia (Joule): 1241.8170 kJ; energia (kalória): 296.6020 kcal; zsír: 3.7150 g; zsírsav: 0.0080 g; szénhidrát: 54.9190 g; cukor: 15.4480 g; só: 1.4500 g; kalcium: 25.6280 mg; telített zsírsav: 0.2520 g; fehérje (össz): 9.3170 g; tejkalcium: 23.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kakaó {6!, 7!}</li> <li>Mazsolás kalács {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1311.9000 kJ; energia (kalória): 312.8620 kcal; zsír: 8.3560 g; szénhidrát: 45.4570 g; cukor: 13.5900 g; só: 0.1020 g; kalcium: 225.0000 mg; telített zsírsav: 5.0550 g; fehérje (össz): 9.2850 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citromos tea</li> <li>Csicszeriborsó krém {3!, 7!, 10!}</li> <li>Barna kenyér {1!}</li> <li>Póréhagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 555.3790 kJ; energia (kalória): 132.6490 kcal; zsír: 4.4390 g; zsírsav: 3.1700 g; szénhidrát: 20.0550 g; cukor: 15.2290 g; só: 0.1250 g; kalcium: 25.2150 mg; telített zsírsav: 0.0360 g; fehérje (össz): 1.3420 g; tejkalcium: 3.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tejes kávé {7!}</li> <li>Tejles örl. kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1320.3450 kJ; energia (kalória): 315.3590 kcal; zsír: 8.2050 g; zsírsav: 0.1640 g; szénhidrát: 45.5760 g; cukor: 5.3840 g; só: 0.7170 g; kalcium: 270.0230 mg; telített zsírsav: 4.9210 g; fehérje (össz): 10.9560 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tárkonyos halgaluska leves (afrikai harcra) {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Mákos nudli {1!, 3!, 7!}</li> <li>Alma</li> </ul> <p>energia (Joule): 3236.8120 kJ; energia (kalória): 773.1000 kcal; zsír: 15.0880 g; zsírsav: 4.3360 g; szénhidrát: 122.6670 g; cukor: 21.1010 g; só: 0.7310 g; kalcium: 25.0940 mg; telített zsírsav: 0.6030 g; fehérje (össz): 22.7790 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarhonyaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Sült csirkemell {10!}</li> <li>Grill zöldség mirelit "sombbrero" 1/2 adag</li> <li>Jázmin rizs 1/2 adag</li> <li>Nyolcaska t. kiő.</li> <li>keksz napraforgóval {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2511.5560 kJ; energia (kalória): 599.8760 kcal; zsír: 36.4030 g; zsírsav: 15.1850 g; szénhidrát: 49.6420 g; cukor: 7.1350 g; só: 2.0370 g; kalcium: 4.5830 mg; telített zsírsav: 2.3160 g; koleszterin: 39.6000 mg; fehérje (össz): 25.3230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gulyásleves (marhából) {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Tejbedara kakaó szórattal {1!, 7!}</li> <li>Banán</li> </ul> <p>energia (Joule): 2535.7810 kJ; energia (kalória): 593.1020 kcal; zsír: 18.0360 g; zsírsav: 5.8740 g; szénhidrát: 88.0590 g; cukor: 47.2040 g; só: 1.7520 g; kalcium: 277.4260 mg; telített zsírsav: 4.8870 g; fehérje (össz): 20.9220 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Rakott karfiol tojással {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li> <li>Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}</li> <li>Narancs</li> </ul> <p>energia (Joule): 2506.6020 kJ; energia (kalória): 598.6910 kcal; zsír: 25.2550 g; zsírsav: 7.7210 g; szénhidrát: 62.5740 g; cukor: 26.6810 g; só: 1.1090 g; kalcium: 181.1250 mg; telített zsírsav: 0.1890 g; fehérje (össz): 24.6950 g; tejkalcium: 52.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zellerkrémleves zsemlekockával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li> <li>Köményes sertés sült</li> <li>Tört burgonya</li> <li>Idény saláta</li> <li>Attack tejes szelet {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 3110.5960 kJ; energia (kalória): 784.9520 kcal; zsír: 42.8470 g; zsírsav: 27.2910 g; szénhidrát: 59.8850 g; cukor: 7.8170 g; só: 3.2150 g; kalcium: 36.2250 mg; telített zsírsav: 2.8790 g; fehérje (össz): 18.6890 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trappista sajt {7!}</li> <li>Margarin liga</li> <li>Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}</li> <li>Uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1075.4250 kJ; energia (kalória): 256.8600 kcal; zsír: 11.6150 g; zsírsav: 7.7490 g; szénhidrát: 26.4430 g; cukor: 0.6380 g; só: 1.4130 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 1.1400 g; fehérje (össz): 11.9910 g; tejkalcium: 195.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonka Debreceni</li> <li>Margarin liga</li> <li>Vágott zsemle {1!, 6!, 11!}</li> <li>Paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 1125.1800 kJ; energia (kalória): 268.7450 kcal; zsír: 11.8070 g; szénhidrát: 29.4620 g; cukor: 0.2890 g; só: 1.5360 g; telített zsírsav: 3.0020 g; fehérje (össz): 7.8300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hentes diákcsemege</li> <li>Vaj {7!}</li> <li>Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}</li> <li>Uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1138.5750 kJ; energia (kalória): 271.6060 kcal; zsír: 19.4300 g; szénhidrát: 36.1330 g; cukor: 0.1500 g; só: 0.7820 g; kalcium: 5.3250 mg; telített zsírsav: 1.4890 g; fehérje (össz): 7.5960 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teljesörlésű fahéjas csiga {1!, 7!}</li> <li>Ivólé multi 0,2L</li> </ul> <p>energia (Joule): 1921.0000 kJ; energia (kalória): 458.8230 kcal; zsír: 15.4800 g; szénhidrát: 70.1300 g; cukor: 42.3300 g; só: 1.0000 g; telített zsírsav: 7.8100 g; fehérje (össz): 6.5200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sajtos perec {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 917.1500 kJ; energia (kalória): 219.0580 kcal; zsír: 7.0850 g; szénhidrát: 30.3100 g; cukor: 2.9900 g; só: 0.6700 g; telített zsírsav: 3.9000 g; fehérje (össz): 7.7350 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5491.9870 kJ energia (kalória): 1311.7390 kcal zsír: 39.4530 g zsírsav: 12.0850 g szénhidrát: 190.9880 g cukor: 35.7140 g só: 2.6060 g kalcium: 268.4690 mg telített zsírsav: 8.9060 g fehérje (össz): 42.6580 g tejkalcium: 455.6250 mg</p>	<p>energia (Joule): 4878.5530 kJ energia (kalória): 1165.2230 kcal zsír: 51.9250 g zsírsav: 15.1930 g szénhidrát: 134.0230 g cukor: 22.8720 g só: 5.0230 g kalcium: 30.2110 mg telített zsírsav: 5.5700 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 42.4700 g tejkalcium: 23.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4986.2560 kJ energia (kalória): 1177.5700 kcal zsír: 45.8220 g zsírsav: 5.8740 g szénhidrát: 169.6490 g cukor: 60.9440 g só: 2.6360 g kalcium: 507.7510 mg telített zsírsav: 11.4310 g fehérje (össz): 37.8030 g tejkalcium: 495.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4982.9810 kJ energia (kalória): 1190.1630 kcal zsír: 45.1740 g zsírsav: 10.8910 g szénhidrát: 152.7590 g cukor: 84.2400 g só: 2.2340 g kalcium: 206.3400 mg telített zsírsav: 8.0350 g fehérje (össz): 32.5570 g tejkalcium: 56.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5348.0910 kJ energia (kalória): 1319.3690 kcal zsír: 58.1370 g zsírsav: 27.4550 g szénhidrát: 135.7710 g cukor: 16.1910 g só: 4.6020 g kalcium: 306.2480 mg telített zsírsav: 11.7000 g fehérje (össz): 37.3800 g tejkalcium: 294.7500 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	Szezám és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				

Ápolásvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető