



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

06. hét (2024-02-05 - 2024-02-11)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.02.05.	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tej {7!}</li><li>Vaj {7!}</li><li>Puffancs {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1848.8000 kJ; energia (kalória): 441.2410 kcal; zsír: 21.7600 g; szénhidrát: 47.3220 g; cukor: 3.5750 g; só: 0.4680 g; kalcium: 241.9500 mg; telített zsírsav: 5.7530 g; fehérje (össz): 11.0600 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Citromos tea</li><li>Felvágott Olasz</li><li>Margarin liga</li><li>Rozsos kenyér {1!}</li><li>Retek jégcsap</li></ul> <p>energia (Joule): 1344.7360 kJ; energia (kalória): 322.1030 kcal; zsír: 11.0060 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 47.0320 g; cukor: 15.6990 g; só: 1.5780 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 4.1280 g; fehérje (össz): 8.1180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kakaó {6!, 7!}</li><li>Sajtos stangli {1!, 6!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1374.5250 kJ; energia (kalória): 327.8200 kcal; zsír: 7.1670 g; szénhidrát: 51.5390 g; cukor: 9.8850 g; só: 0.8340 g; kalcium: 225.0000 mg; telített zsírsav: 4.5080 g; fehérje (össz): 10.5640 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Citromos tea</li><li>Póréhagymás túrókrém {7!}</li><li>Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1087.0850 kJ; energia (kalória): 259.6450 kcal; zsír: 4.4190 g; szénhidrát: 42.2420 g; cukor: 15.3460 g; só: 0.9410 g; kalcium: 37.3650 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; fehérje (össz): 9.5150 g; tejkalcium: 28.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tej {7!}</li><li>Magyaros vajkrém {7!}</li><li>Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}</li><li>Pritamin paprika</li></ul> <p>energia (Joule): 1313.2000 kJ; energia (kalória): 314.1350 kcal; zsír: 10.9600 g; zsírsav: 0.0230 g; szénhidrát: 38.6990 g; cukor: 0.8250 g; só: 1.0100 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 7.0650 g; fehérje (össz): 10.8090 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fahéjas alma leves {1!, 7!}</li><li>Kínai édes savanyú csirke rizzsel {1!, 2!, 3!, 4!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2263.5010 kJ; energia (kalória): 540.6290 kcal; zsír: 17.1640 g; zsírsav: 9.0430 g; szénhidrát: 72.3760 g; cukor: 10.8320 g; só: 0.7830 g; kalcium: 20.6700 mg; telített zsírsav: 0.4990 g; fehérje (össz): 22.1640 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tarhonyaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li><li>Tökfőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!}</li><li>"DINÓ" falatka {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 11!}</li><li>Szabacsi szel.kenyér {1!}</li><li>Mandarin</li></ul> <p>energia (Joule): 2822.7000 kJ; energia (kalória): 674.1910 kcal; zsír: 26.1470 g; zsírsav: 10.2030 g; szénhidrát: 88.4020 g; cukor: 12.0400 g; só: 2.2250 g; kalcium: 28.9960 mg; telített zsírsav: 1.8860 g; fehérje (össz): 17.2110 g; tejkalcium: 18.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zöldségleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li><li>Rakott burgonya {3!, 7!}</li><li>Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}</li><li>Alma</li></ul> <p>energia (Joule): 3381.5270 kJ; energia (kalória): 807.6640 kcal; zsír: 42.2800 g; zsírsav: 20.0340 g; szénhidrát: 74.8310 g; cukor: 14.0310 g; só: 2.7400 g; kalcium: 117.9000 mg; telített zsírsav: 1.3700 g; fehérje (össz): 21.5230 g; tejkalcium: 75.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tárkonyos pulykaraguleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>Káposztás kocka {1!}</li><li>Banán</li></ul> <p>energia (Joule): 3039.1130 kJ; energia (kalória): 713.3190 kcal; zsír: 21.6580 g; zsírsav: 10.6620 g; szénhidrát: 108.7520 g; cukor: 58.7650 g; só: 0.7070 g; kalcium: 237.5450 mg; telített zsírsav: 0.0720 g; koleszterin: 45.0000 mg; fehérje (össz): 24.9860 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ivólé alma (2dl)</li><li>Pásztorbulgur sertéshússal {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li><li>Csemege uborka {10!}</li><li>Csokis fánk</li></ul> <p>energia (Joule): 2848.8810 kJ; energia (kalória): 680.4430 kcal; zsír: 24.9990 g; zsírsav: 2.5580 g; szénhidrát: 86.1940 g; cukor: 21.3120 g; só: 1.3450 g; kalcium: 17.3630 mg; telített zsírsav: 3.6940 g; fehérje (össz): 27.1510 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Paprikás csirkesonka</li><li>Margarin liga</li><li>Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}</li><li>Paprika</li></ul> <p>energia (Joule): 850.2000 kJ; energia (kalória): 203.0670 kcal; zsír: 5.1120 g; szénhidrát: 27.0200 g; cukor: 0.4580 g; só: 1.5930 g; telített zsírsav: 1.6200 g; fehérje (össz): 9.9660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Camping lapka sajt {7!}</li><li>Teljes örlésű zsemle {1!, 6!}</li></ul> <p>energia (Joule): 707.3000 kJ; energia (kalória): 168.9360 kcal; zsír: 4.2600 g; szénhidrát: 28.1500 g; cukor: 1.5500 g; só: 1.2650 g; kalcium: 80.0000 mg; telített zsírsav: 2.4150 g; fehérje (össz): 8.1000 g; tejkalcium: 80.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Mini dzsem vegyes {1!, 7!}</li><li>Teljes örl. kifli {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 825.2500 kJ; energia (kalória): 196.1840 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>	<ul style="list-style-type: none"><li>Hentes diákcsemege</li><li>Margarin liga</li><li>Szabacsi forma kenyér {1!}</li><li>Uborka</li></ul> <p>energia (Joule): 856.5750 kJ; energia (kalória): 204.5900 kcal; zsír: 10.0880 g; szénhidrát: 41.6940 g; cukor: 0.1520 g; só: 0.9650 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 2.3650 g; fehérje (össz): 7.2960 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sajtos perec {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 897.6500 kJ; energia (kalória): 214.4000 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): 4962.5010 kJ energia (kalória): 1184.9370 kcal zsír: 44.0360 g zsírsav: 9.0430 g szénhidrát: 146.7180 g cukor: 14.8650 g só: 2.8440 g kalcium: 262.6200 mg telített zsírsav: 7.8720 g fehérje (össz): 43.1900 g tejkalcium: 260.6250 mg</p>	<p>energia (Joule): 4874.7360 kJ energia (kalória): 1165.2300 kcal zsír: 41.4130 g zsírsav: 10.2230 g szénhidrát: 163.5840 g cukor: 29.2890 g só: 5.0680 g kalcium: 109.0860 mg telített zsírsav: 8.4290 g fehérje (össz): 33.4290 g tejkalcium: 98.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5581.3020 kJ energia (kalória): 1331.6680 kcal zsír: 51.1980 g zsírsav: 20.0340 g szénhidrát: 165.6650 g cukor: 37.0540 g só: 4.2800 g kalcium: 342.9000 mg telített zsírsav: 6.4360 g fehérje (össz): 36.5130 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4982.7730 kJ energia (kalória): 1177.5540 kcal zsír: 36.1650 g zsírsav: 10.6620 g szénhidrát: 192.6880 g cukor: 74.2630 g só: 2.6130 g kalcium: 278.2850 mg telített zsírsav: 2.6770 g koleszterin: 45.0000 mg fehérje (össz): 41.7970 g tejkalcium: 49.1250 mg</p>	<p>energia (Joule): 5059.7310 kJ energia (kalória): 1208.9780 kcal zsír: 43.0440 g zsírsav: 2.5810 g szénhidrát: 155.2030 g cukor: 25.1270 g só: 3.0250 g kalcium: 257.3630 mg telített zsírsav: 14.6590 g fehérje (össz): 45.6950 g tejkalcium: 240.0000 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 | Szezámmag és abból készült termékek                   | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűt és a belőle készült termékek              | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |   |    |  |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető