



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: a menü

07. hét (2024-02-12 - 2024-02-18)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2024.02.12.	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Málnás joghurt {7!}Teljes örl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 616.8600 kJ; energia (kalória): 147.2940 kcal; zsír: 1.9410 g; szénhidrát: 26.4730 g; cukor: 2.9340 g; só: 0.7190 g; kalcium: 14.4000 mg; telített zsírsav: 0.6890 g; fehérje (össz): 4.6860 g; tejkalcium: 14.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaPóréhagymás Sajtmester sajtkrém {7!}Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Uborka <p>energia (Joule): 984.6860 kJ; energia (kalória): 235.1880 kcal; zsír: 3.6250 g; szénhidrát: 42.2450 g; cukor: 16.2370 g; só: 0.9800 g; kalcium: 115.4230 mg; telített zsírsav: 2.0400 g; fehérje (össz): 6.2110 g; tejkalcium: 110.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó {6!, 7!}Tojáskrém {3!, 7!, 10!}Barna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1201.6030 kJ; energia (kalória): 286.5190 kcal; zsír: 15.2160 g; zsírsav: 6.8310 g; szénhidrát: 24.1980 g; cukor: 8.4570 g; só: 0.3480 g; kalcium: 233.6800 mg; telített zsírsav: 3.8680 g; fehérje (össz): 10.0340 g; tejkalcium: 265.1250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Gyümölcs teaDelcó sonkaLiga margarinGere telj.örl.zsemle {1!, 6!}Paradicsom <p>energia (Joule): 909.9600 kJ; energia (kalória): 217.3400 kcal; zsír: 3.9240 g; szénhidrát: 43.5370 g; cukor: 16.0540 g; só: 0.8680 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 1.1150 g; fehérje (össz): 5.6140 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé {7!}Kifli {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 1224.9450 kJ; energia (kalória): 292.5730 kcal; zsír: 7.7180 g; zsírsav: 0.1640 g; szénhidrát: 45.5340 g; cukor: 5.0060 g; só: 2.3250 g; kalcium: 270.0230 mg; telített zsírsav: 4.9090 g; fehérje (össz): 10.3260 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Kelkáposzta leves "Baromfi Hot Dog rúddal" {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Túrógombóc {1!, 3!, 6!, 7!, 10!, 11!, 12!}Alma <p>energia (Joule): 3394.9640 kJ; energia (kalória): 811.7420 kcal; zsír: 31.7420 g; zsírsav: 4.2430 g; szénhidrát: 103.3200 g; cukor: 40.1480 g; só: 1.5480 g; kalcium: 93.8630 mg; telített zsírsav: 3.4510 g; fehérje (össz): 24.7070 g; tejkalcium: 50.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Májgombóc leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Szárzababfőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sertéspörkölt {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}Narancs <p>energia (Joule): 3083.8750 kJ; energia (kalória): 736.5700 kcal; zsír: 22.1430 g; zsírsav: 8.1770 g; szénhidrát: 90.6250 g; cukor: 20.7780 g; só: 2.0650 g; kalcium: 147.0030 mg; telített zsírsav: 0.2700 g; fehérje (össz): 37.5960 g; tejkalcium: 26.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves {1!, 3!, 9!}Rántott csirkecomb {1!}Petrezselymes burgonyaCsalamádé {12!} <p>energia (Joule): 3035.6360 kJ; energia (kalória): 725.0500 kcal; zsír: 31.8670 g; zsírsav: 18.2400 g; szénhidrát: 83.1450 g; cukor: 16.8010 g; só: 2.5010 g; kalcium: 23.5190 mg; telített zsírsav: 1.6310 g; fehérje (össz): 21.9000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Lebbencs leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Erdélyi üstös káposzta {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!}Szabacsi szel.kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2738.5600 kJ; energia (kalória): 654.0940 kcal; zsír: 27.9690 g; zsírsav: 8.9090 g; szénhidrát: 70.5090 g; cukor: 5.8570 g; só: 1.9690 g; kalcium: 127.2750 mg; telített zsírsav: 0.2460 g; fehérje (össz): 25.8090 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldbaleves (zöldséges) {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sajtos hal filé {1!, 3!, 4!, 7!, 9!}Párolt rizsTartármártás {3!, 7!, 10!} <p>energia (Joule): 3114.2250 kJ; energia (kalória): 743.8190 kcal; zsír: 32.8330 g; zsírsav: 12.5560 g; szénhidrát: 89.1460 g; cukor: 4.5480 g; só: 1.3510 g; kalcium: 79.9880 mg; telített zsírsav: 1.7900 g; fehérje (össz): 21.1100 g; tejkalcium: 37.5000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Sága pulykapárizsiLiga margarinSzabacsi forma kenyér {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1004.7000 kJ; energia (kalória): 240.2770 kcal; zsír: 7.7180 g; szénhidrát: 32.3710 g; cukor: 0.2420 g; só: 1.6230 g; kalcium: 19.5750 mg; telített zsírsav: 2.6760 g; fehérje (össz): 8.0610 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kolbászkrem {7!}Kenyér Kukorica l.szórt {1!} <p>energia (Joule): 1282.4750 kJ; energia (kalória): 306.3140 kcal; zsír: 14.6320 g; zsírsav: 7.9400 g; szénhidrát: 37.0580 g; cukor: 0.2520 g; só: 1.9740 g; kalcium: 7.2000 mg; telített zsírsav: 2.7270 g; fehérje (össz): 11.2110 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zala felvágottLiga margarinKenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Uborka <p>energia (Joule): 927.2250 kJ; energia (kalória): 221.4630 kcal; zsír: 8.3150 g; szénhidrát: 26.4130 g; cukor: 0.2180 g; só: 1.5630 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 2.7600 g; fehérje (össz): 8.3910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Trappista sajt {7!}Liga margarinKenyér 5 magvas {1!, 11!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 1279.9250 kJ; energia (kalória): 305.7050 kcal; zsír: 11.9460 g; zsírsav: 7.7720 g; szénhidrát: 38.2240 g; cukor: 0.6980 g; só: 1.5850 g; telített zsírsav: 1.1870 g; fehérje (össz): 12.5530 g; tejkalcium: 195.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Teljeskiőrlésű sajtos pogácsa {1!, 3!, 7!}Alma <p>energia (Joule): 1197.9000 kJ; energia (kalória): 286.1130 kcal; zsír: 11.1720 g; szénhidrát: 37.7040 g; cukor: 12.5460 g; só: 1.4940 g; telített zsírsav: 4.8780 g; fehérje (össz): 6.7380 g</p>

Elettani értékek összesítve	energia (Joule): 5016.5240 kJ energia (kalória): 1199.3130 kcal zsír: 41.4010 g zsírsav: 4.2430 g szénhidrát: 162.1640 g cukor: 43.3240 g só: 3.8900 g kalcium: 127.8380 mg telített zsírsav: 6.8160 g fehérje (össz): 37.4540 g tejkalcium: 65.0250 mg	energia (Joule): 5351.0360 kJ energia (kalória): 1278.0720 kcal zsír: 40.4000 g zsírsav: 16.1170 g szénhidrát: 169.9280 g cukor: 37.2670 g só: 5.0190 g kalcium: 269.6260 mg telített zsírsav: 5.0370 g fehérje (össz): 55.0180 g tejkalcium: 136.2500 mg	energia (Joule): 5164.4640 kJ energia (kalória): 1233.0320 kcal zsír: 55.3980 g zsírsav: 25.0710 g szénhidrát: 133.7560 g cukor: 25.4760 g só: 4.4120 g kalcium: 260.5740 mg telített zsírsav: 8.2590 g fehérje (össz): 40.3250 g tejkalcium: 265.1250 mg	energia (Joule): 4928.4450 kJ energia (kalória): 1177.1390 kcal zsír: 43.8390 g zsírsav: 16.6810 g szénhidrát: 152.2700 g cukor: 22.6090 g só: 4.4220 g kalcium: 127.3650 mg telített zsírsav: 2.5480 g fehérje (össz): 43.9760 g tejkalcium: 225.0000 mg	energia (Joule): 5537.0700 kJ energia (kalória): 1322.5050 kcal zsír: 51.7230 g zsírsav: 12.7200 g szénhidrát: 172.3840 g cukor: 22.1000 g só: 5.1700 g kalcium: 350.0110 mg telített zsírsav: 11.5770 g fehérje (össz): 38.1740 g tejkalcium: 307.5000 mg
-----------------------------	---	---	---	---	--

- | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|----|--|
| 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 | Szezámmag 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