



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

08. hét (2024-02-19 - 2024-02-25)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.02.19.	Kedd 2024.02.20.	Szerda 2024.02.21.	Csütörtök 2024.02.22.	Péntek 2024.02.23.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Tej {7!}· Túrós táska {1!, 7!, 12!} <p>energia (Joule): 1539.2000 kJ; energia (kalória): 367.6320 kcal; zsír: 17.4300 g; szénhidrát: 38.7450 g; cukor: 7.8000 g; só: 0.4620 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 10.3680 g; fehérje (össz): 11.3850 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Citromos tea· Csicsereborsó krém {3!, 7!, 10!}· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 1017.2290 kJ; energia (kalória): 242.9600 kcal; zsír: 5.1290 g; zsírsav: 3.1700 g; szénhidrát: 41.9100 g; cukor: 15.3710 g; só: 0.7960 g; kalcium: 9.0150 mg; telített zsírsav: 0.2490 g; fehérje (össz): 4.8430 g; tejkalcium: 3.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Kakaó {6!, 7!}· Foszlós kalács {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 788.6850 kJ; energia (kalória): 187.8940 kcal; zsír: 6.1910 g; szénhidrát: 23.6860 g; cukor: 9.0810 g; só: 0.0590 g; kalcium: 225.0000 mg; telített zsírsav: 4.0730 g; fehérje (össz): 6.5170 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Gyümölcsstea· Kenőmájás {6!, 10!}· Szabacsi forma kenyér {1!}· Paradicsom <p>energia (Joule): 1115.2850 kJ; energia (kalória): 266.3810 kcal; zsír: 5.1270 g; szénhidrát: 47.7790 g; cukor: 15.3630 g; só: 1.2900 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 2.2640 g; fehérje (össz): 6.1030 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tej {7!}· Nostalgia párizsi {6!}· Liga margarin· Teljes őrlésű zsemle {1!, 11!}· Uborka <p>energia (Joule): 1456.9250 kJ; energia (kalória): 347.9810 kcal; zsír: 16.0830 g; szénhidrát: 38.2410 g; cukor: 0.9480 g; só: 1.4980 g; kalcium: 243.3750 mg; telített zsírsav: 7.7150 g; fehérje (össz): 14.4250 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Tavaszi zöldségleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· Spagetti carbonara {1!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 2560.9490 kJ; energia (kalória): 611.6730 kcal; zsír: 27.0590 g; zsírsav: 17.3070 g; szénhidrát: 63.7820 g; cukor: 5.0860 g; só: 3.0940 g; kalcium: 32.1750 mg; telített zsírsav: 2.2670 g; fehérje (össz): 27.9600 g; tejkalcium: 121.8750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zöldséges grízgombóclevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Főtt burgonya· Banán <p>energia (Joule): 2967.4190 kJ; energia (kalória): 696.1980 kcal; zsír: 21.1910 g; zsírsav: 12.9920 g; szénhidrát: 106.4080 g; cukor: 55.3690 g; só: 0.7710 g; kalcium: 34.3900 mg; telített zsírsav: 0.8030 g; fehérje (össz): 20.8910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Póréhagyma krémleves magvakkal {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!}· Sült csirkemell {9!, 10!}· Kukoricás rizs {12!}· Idény saláta· Narancs <p>energia (Joule): 2933.0520 kJ; energia (kalória): 700.5470 kcal; zsír: 24.5850 g; zsírsav: 10.6200 g; szénhidrát: 85.1910 g; cukor: 20.0460 g; só: 2.3390 g; kalcium: 124.7500 mg; telített zsírsav: 1.9190 g; koleszterin: 49.5000 mg; fehérje (össz): 31.5640 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tojás leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}· Finomfőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Pulyka nuggets {1!, 6!}· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}· Alma <p>energia (Joule): 2926.5980 kJ; energia (kalória): 699.0060 kcal; zsír: 31.8110 g; zsírsav: 16.9020 g; szénhidrát: 76.1690 g; cukor: 17.6860 g; só: 2.7880 g; kalcium: 58.6230 mg; telített zsírsav: 3.5780 g; fehérje (össz): 21.7980 g; tejkalcium: 54.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Babgulyás sertés hússal {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}· Gere lizes bukta- {1!, 3!, 7!}· Szabacsi szel. kenyér féladag {1!} <p>energia (Joule): 2834.5330 kJ; energia (kalória): 677.0180 kcal; zsír: 16.7690 g; zsírsav: 3.4300 g; szénhidrát: 106.8110 g; cukor: 21.3480 g; só: 2.8450 g; kalcium: 49.8530 mg; telített zsírsav: 2.4740 g; fehérje (össz): 26.8740 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Hentes sonka· Liga margarin· Teljes őrlésű zsemle {1!, 11!}· Paprika <p>energia (Joule): 791.5000 kJ; energia (kalória): 189.0470 kcal; zsír: 5.3600 g; szénhidrát: 28.6680 g; cukor: 1.0080 g; só: 1.4680 g; telített zsírsav: 1.7450 g; fehérje (össz): 10.1000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Camping lapka sajt {7!}· Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 843.6700 kJ; energia (kalória): 201.5070 kcal; zsír: 4.4390 g; szénhidrát: 31.7400 g; cukor: 0.8920 g; só: 1.1780 g; kalcium: 90.0000 mg; telített zsírsav: 2.7090 g; fehérje (össz): 7.5180 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Teljes kiőrlésű 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>	<ul style="list-style-type: none">· Jogobella ivójoghurt {7!}· Magvas rigó {1!, 6!} <p>energia (Joule): 675.2500 kJ; energia (kalória): 161.2810 kcal; zsír: 1.7500 g; szénhidrát: 29.2100 g; cukor: 3.9250 g; só: 1.1880 g; kalcium: 30.0000 mg; telített zsírsav: 0.7250 g; fehérje (össz): 5.1000 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sajtos percc {1!, 3!, 7!}· Mandarin <p>energia (Joule): 1118.1500 kJ; energia (kalória): 267.0660 kcal; zsír: 7.4230 g; szénhidrát: 41.3350 g; cukor: 14.0150 g; só: 0.6700 g; telített zsírsav: 3.9000 g; fehérje (össz): 8.5230 g</p>
Éleltani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4891.6490 kJ energia (kalória): 1168.3520 kcal zsír: 49.8490 g zsírsav: 17.3070 g szénhidrát: 131.1950 g cukor: 13.8940 g só: 5.0240 g kalcium: 272.1750 mg telített zsírsav: 14.3800 g fehérje (össz): 49.4450 g tejkalcium: 361.8750 mg</p>	<p>energia (Joule): 4828.3180 kJ energia (kalória): 1140.6650 kcal zsír: 30.7590 g zsírsav: 16.1620 g szénhidrát: 180.0580 g cukor: 71.6320 g só: 2.7450 g kalcium: 133.4050 mg telített zsírsav: 3.7610 g fehérje (össz): 33.2520 g tejkalcium: 93.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5176.1370 kJ energia (kalória): 1235.8190 kcal zsír: 53.4860 g zsírsav: 10.6200 g szénhidrát: 136.4530 g cukor: 30.4470 g só: 3.5620 g kalcium: 349.7500 mg telített zsírsav: 17.9680 g koleszterin: 49.5000 mg fehérje (össz): 45.4610 g tejkalcium: 249.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4717.1330 kJ energia (kalória): 1126.6680 kcal zsír: 38.6880 g zsírsav: 16.9020 g szénhidrát: 153.1580 g cukor: 36.9740 g só: 5.2660 g kalcium: 88.7130 mg telített zsírsav: 6.5670 g fehérje (össz): 33.0010 g tejkalcium: 84.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5409.6080 kJ energia (kalória): 1292.0650 kcal zsír: 40.2750 g zsírsav: 3.4300 g szénhidrát: 186.3870 g cukor: 36.3110 g só: 5.0130 g kalcium: 293.2280 mg telített zsírsav: 14.0890 g fehérje (össz): 49.8220 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>

1		Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2		Rakfélék 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 (bélértve 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		Puhatestűek és a belőlük készült termékek						

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető