



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

09. hét (2024-02-26 - 2024-03-03)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.02.26.	Kedd 2024.02.27.	Szerda 2024.02.28.	Csütörtök 2024.02.29.	Péntek 2024.03.01.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Teljesőrlésű kakaós csiga {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 2161.0000 kJ; energia (kalória): 516.1460 kcal; zsír: 21.7400 g; szénhidrát: 63.2200 g; cukor: 24.8600 g; só: 1.0400 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 12.1300 g; fehérje (össz): 12.6700 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaHalkrém {3!, 4!, 7!, 10!, 12!}Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1272.0850 kJ; energia (kalória): 303.8310 kcal; zsír: 9.8990 g; zsírsav: 3.5390 g; szénhidrát: 41.2160 g; cukor: 15.3790 g; só: 1.0050 g; kalcium: 21.4650 mg; telített zsírsav: 2.7170 g; fehérje (össz): 9.0050 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé {7!}Kornspitz rúd {1!, 6!} <p>energia (Joule): 1355.7250 kJ; energia (kalória): 323.8090 kcal; zsír: 7.8540 g; zsírsav: 0.1640 g; szénhidrát: 47.5360 g; cukor: 4.4960 g; só: 0.9760 g; kalcium: 270.0230 mg; telített zsírsav: 4.8030 g; fehérje (össz): 11.9300 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">GyümölcssteaPadlizsánkrem {3!, 10!}Kukorica l.szórt kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1779.6250 kJ; energia (kalória): 425.0550 kcal; zsír: 18.2280 g; zsírsav: 15.8490 g; szénhidrát: 57.3210 g; cukor: 19.1600 g; só: 1.2580 g; kalcium: 3.4650 mg; telített zsírsav: 0.2520 g; fehérje (össz): 6.6490 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Turista felvágottLiga margarinSzabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1807.3000 kJ; energia (kalória): 431.6670 kcal; zsír: 21.3500 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 41.8980 g; cukor: 0.1520 g; só: 2.1220 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.0160 g; fehérje (össz): 14.8160 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Tejfölös Karfiol leves vajas galuskával {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!}Tarhonyás hús sertéshúsból {1!}Cékla <p>energia (Joule): 2117.4030 kJ; energia (kalória): 505.7330 kcal; zsír: 16.5880 g; zsírsav: 5.2310 g; szénhidrát: 59.0310 g; cukor: 7.5060 g; só: 1.0840 g; kalcium: 39.1750 mg; telített zsírsav: 0.5370 g; fehérje (össz): 27.1640 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Csirkeragu leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Parajfőzelék {1!, 7!}Főtt tojás {3!}Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}Banán <p>energia (Joule): 2816.2630 kJ; energia (kalória): 660.0930 kcal; zsír: 28.5920 g; zsírsav: 20.4930 g; szénhidrát: 78.6440 g; cukor: 41.6530 g; só: 1.3120 g; kalcium: 243.0000 mg; telített zsírsav: 1.6630 g; fehérje (össz): 25.5680 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Gyümölcsleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Serpenyős burgonya Debrecenivel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Csemege uborka {10!}Szabacsi szel. kenyér féladag {1!} <p>energia (Joule): 2775.1800 kJ; energia (kalória): 662.8400 kcal; zsír: 28.9130 g; zsírsav: 3.3950 g; szénhidrát: 74.2540 g; cukor: 14.0740 g; só: 2.5890 g; kalcium: 20.7450 mg; telített zsírsav: 4.2800 g; fehérje (össz): 13.7220 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves levesgyönggyel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Rakott zöldbab {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Narancs <p>energia (Joule): 2825.0370 kJ; energia (kalória): 674.7470 kcal; zsír: 36.1820 g; zsírsav: 18.0930 g; szénhidrát: 65.4780 g; cukor: 18.0340 g; só: 0.5920 g; kalcium: 249.4230 mg; telített zsírsav: 2.4210 g; fehérje (össz): 23.7610 g; tejkalcium: 26.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Csontleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Budapest sertésragu {1!}Párolt bulgur <p>energia (Joule): 2310.1120 kJ; energia (kalória): 550.9100 kcal; zsír: 12.1150 g; zsírsav: 3.1270 g; szénhidrát: 79.0080 g; cukor: 3.2830 g; só: 2.1390 g; kalcium: 22.9060 mg; telített zsírsav: 0.0420 g; koleszterin: 98.0000 mg; fehérje (össz): 34.0460 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Csirke mell sonkaLiga margarinSzabacsi forma kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 906.6750 kJ; energia (kalória): 216.5560 kcal; zsír: 3.8930 g; zsírsav: 0.4080 g; szénhidrát: 33.6910 g; cukor: 0.1520 g; só: 1.6540 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 1.1160 g; fehérje (össz): 10.8510 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Vaníliás krémtúró {7!}Kukoricás babajka {1!} <p>energia (Joule): 1452.0000 kJ; energia (kalória): 346.8050 kcal; zsír: 5.3880 g; szénhidrát: 51.9840 g; cukor: 17.2200 g; só: 1.0470 g; telített zsírsav: 2.1240 g; fehérje (össz): 11.4900 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Olasz felvágottLiga margarinTeljes ő.rozsos kenyér {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1038.6000 kJ; energia (kalória): 248.9830 kcal; zsír: 10.9920 g; szénhidrát: 27.0800 g; cukor: 0.3080 g; só: 1.3980 g; telített zsírsav: 4.0200 g; fehérje (össz): 8.1660 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Medve sajt {7!}Teljes őrl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 897.2100 kJ; energia (kalória): 214.2950 kcal; zsír: 8.3010 g; szénhidrát: 26.5960 g; cukor: 3.1890 g; só: 1.3660 g; kalcium: 198.0000 mg; telített zsírsav: 4.8230 g; fehérje (össz): 7.9560 g; tejkalcium: 198.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Teljeskiőrlésű sajtos pogácsa {1!, 3!, 7!}Mandarin <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>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5185.0780 kJ energia (kalória): 1238.4350 kcal zsír: 42.2210 g zsírsav: 5.6390 g szénhidrát: 155.9420 g cukor: 32.5180 g só: 3.7780 g kalcium: 282.5500 mg telített zsírsav: 13.7830 g fehérje (össz): 50.6850 g tejkalcium: 264.7500 mg	energia (Joule): 5540.3480 kJ energia (kalória): 1310.7290 kcal zsír: 43.8790 g zsírsav: 24.0320 g szénhidrát: 171.8440 g cukor: 74.2520 g só: 3.3640 g kalcium: 264.4650 mg telített zsírsav: 6.5040 g fehérje (össz): 46.0630 g tejkalcium: 90.0000 mg	energia (Joule): 5169.5050 kJ energia (kalória): 1235.6320 kcal zsír: 47.7590 g zsírsav: 3.5590 g szénhidrát: 148.8700 g cukor: 18.8780 g só: 4.9630 g kalcium: 290.7680 mg telített zsírsav: 13.1030 g fehérje (össz): 33.8180 g tejkalcium: 290.6250 mg	energia (Joule): 5501.8720 kJ energia (kalória): 1314.0970 kcal zsír: 62.7110 g zsírsav: 33.9420 g szénhidrát: 149.3950 g cukor: 40.3830 g só: 3.2160 g kalcium: 450.8880 mg telített zsírsav: 7.4960 g fehérje (össz): 38.3660 g tejkalcium: 224.2500 mg	energia (Joule): 5317.7120 kJ energia (kalória): 1269.2640 kcal zsír: 44.3750 g zsírsav: 13.9900 g szénhidrát: 159.1350 g cukor: 16.5060 g só: 5.7550 g kalcium: 262.9060 mg telített zsírsav: 9.9360 g koleszterin: 98.0000 mg fehérje (össz): 55.7880 g tejkalcium: 240.0000 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 (bélértve 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 Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető