



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

10. hét (2024-03-04 - 2024-03-10)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.03.04.	Kedd 2024.03.05.	Szerda 2024.03.06.	Csütörtök 2024.03.07.	Péntek 2024.03.08.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Pur-pur szelet {1!, 6!, 8!, 11!} <p>energia (Joule): 1082.8000 kJ; energia (kalória): 258.6230 kcal; zsír: 10.0480 g; szénhidrát: 29.5340 g; cukor: 4.9980 g; só: 0.4910 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.5170 g; fehérje (össz): 9.5900 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">GyümölcssteaKörözött {7!}Sajttal szórt kenyér {1!, 7!}Uborka <p>energia (Joule): 1224.4420 kJ; energia (kalória): 292.4530 kcal; zsír: 4.1960 g; zsírsav: 0.0080 g; szénhidrát: 52.4430 g; cukor: 15.2660 g; só: 1.3590 g; kalcium: 29.0030 mg; telített zsírsav: 0.6020 g; fehérje (össz): 9.1440 g; tejkalcium: 23.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Karamellás tej {7!}Burgonyás pogácsa {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1501.3050 kJ; energia (kalória): 358.5810 kcal; zsír: 11.2680 g; szénhidrát: 50.8720 g; cukor: 10.2200 g; só: 1.3440 g; kalcium: 225.0590 mg; telített zsírsav: 4.7540 g; fehérje (össz): 9.8100 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Izesített limonádé F.ribizliTrappista sajt {7!}Liga margarinSzabacsi forma kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1430.4380 kJ; energia (kalória): 341.7300 kcal; zsír: 11.3120 g; zsírsav: 7.7490 g; szénhidrát: 49.4070 g; cukor: 16.6630 g; só: 1.4750 g; telített zsírsav: 1.1180 g; fehérje (össz): 11.7660 g; tejkalcium: 195.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó ital 0,2L {7!}Teljes örl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1152.9000 kJ; energia (kalória): 275.3650 kcal; zsír: 4.9010 g; szénhidrát: 44.6450 g; cukor: 21.0380 g; só: 0.9460 g; kalcium: 210.0000 mg; telített zsírsav: 2.7330 g; fehérje (össz): 11.3260 g; tejkalcium: 210.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Nyírségi gombócleves pulykából {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Darásmetélt barack lekvárral {1!}Alma <p>energia (Joule): 3411.3780 kJ; energia (kalória): 814.7920 kcal; zsír: 29.6860 g; zsírsav: 18.1290 g; szénhidrát: 104.0430 g; cukor: 37.3100 g; só: 1.3690 g; kalcium: 26.6780 mg; telített zsírsav: 0.1690 g; koleszterin: 33.7500 mg; fehérje (össz): 23.9490 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldséglevés {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Burgonyafőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sertéspörkölt {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Szabacsi szel.kenyér {1!}Mandarin <p>energia (Joule): 2941.7440 kJ; energia (kalória): 702.6220 kcal; zsír: 22.0390 g; zsírsav: 7.6390 g; szénhidrát: 89.8690 g; cukor: 15.3710 g; só: 1.6130 g; kalcium: 71.1570 mg; telített zsírsav: 0.3270 g; fehérje (össz): 28.6290 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Tojás leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Chilis bab párolt rizzsel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Banán <p>energia (Joule): 2549.0540 kJ; energia (kalória): 596.2730 kcal; zsír: 15.8480 g; zsírsav: 8.1950 g; szénhidrát: 94.4400 g; cukor: 39.5250 g; só: 1.3690 g; kalcium: 13.6230 mg; telített zsírsav: 0.9450 g; fehérje (össz): 23.3540 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Reszelt tészta leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Zöldborsó főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sült csirkemell {9!, 10!}Telj.örl. rozsos kenyér {1!}Narancs <p>energia (Joule): 2640.1640 kJ; energia (kalória): 630.5880 kcal; zsír: 12.7190 g; zsírsav: 7.8370 g; szénhidrát: 84.0420 g; cukor: 20.1440 g; só: 2.0710 g; kalcium: 145.0000 mg; telített zsírsav: 1.0540 g; koleszterin: 49.5000 mg; fehérje (össz): 38.8420 g; tejkalcium: 45.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Brokkolikrémléves zsemlekockával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Lecsós csirkemáj {1!, 3!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 13!}Párolt bulgur <p>energia (Joule): 2594.1080 kJ; energia (kalória): 616.4070 kcal; zsír: 22.7700 g; zsírsav: 12.4590 g; szénhidrát: 78.0680 g; cukor: 4.0890 g; só: 2.0680 g; kalcium: 111.1750 mg; telített zsírsav: 0.1340 g; koleszterin: 367.5000 mg; fehérje (össz): 30.2720 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Sajtos párizsi {7!}Liga margarinTelj.örl. rozsos kenyér {1!}Paprika <p>energia (Joule): 995.7000 kJ; energia (kalória): 237.8190 kcal; zsír: 9.1920 g; szénhidrát: 27.9800 g; cukor: 0.1580 g; só: 0.9030 g; telített zsírsav: 1.1400 g; fehérje (össz): 8.4660 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Paprikás szalámiLiga margarinTeljes örlésű zsemle {1!, 11!} <p>energia (Joule): 983.8750 kJ; energia (kalória): 234.9950 kcal; zsír: 11.7160 g; zsírsav: 7.0160 g; szénhidrát: 27.1940 g; cukor: 0.8580 g; só: 1.6200 g; telített zsírsav: 1.1150 g; fehérje (össz): 9.0130 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldfűszeres vajkrém {7!}Telj.örl. rozsos kenyér {1!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 727.5750 kJ; energia (kalória): 173.7780 kcal; zsír: 3.8600 g; zsírsav: 0.0230 g; szénhidrát: 27.5290 g; cukor: 0.5250 g; só: 0.9150 g; telített zsírsav: 2.1900 g; fehérje (össz): 5.2390 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Burkifli mákos {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1181.4000 kJ; energia (kalória): 282.1730 kcal; zsír: 13.3920 g; szénhidrát: 33.0480 g; cukor: 15.1800 g; só: 0.3720 g; telített zsírsav: 5.0340 g; fehérje (össz): 5.8200 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sajtos rúd {1!, 7!}Alma <p>energia (Joule): 1787.1000 kJ; energia (kalória): 426.8410 kcal; zsír: 22.0700 g; szénhidrát: 54.5400 g; cukor: 12.0000 g; só: 2.0300 g; telített zsírsav: 11.6000 g; fehérje (össz): 8.3000 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5489.8780 kJ energia (kalória): 1311.2340 kcal zsír: 48.9260 g zsírsav: 18.1290 g szénhidrát: 161.5570 g cukor: 42.4660 g só: 2.7630 g kalcium: 266.6780 mg telített zsírsav: 6.8260 g koleszterin: 33.7500 mg fehérje (össz): 42.0050 g tejkalcium: 264.7500 mg	energia (Joule): 5150.0610 kJ energia (kalória): 1230.0700 kcal zsír: 37.9510 g zsírsav: 14.6630 g szénhidrát: 169.5060 g cukor: 31.4950 g só: 4.5920 g kalcium: 100.1600 mg telített zsírsav: 2.0440 g fehérje (össz): 46.7860 g tejkalcium: 53.2500 mg	energia (Joule): 4777.9340 kJ energia (kalória): 1128.6320 kcal zsír: 30.9760 g zsírsav: 8.2180 g szénhidrát: 172.8410 g cukor: 50.2700 g só: 3.6280 g kalcium: 238.6820 mg telített zsírsav: 7.8890 g fehérje (össz): 38.4030 g tejkalcium: 225.0000 mg	energia (Joule): 5252.0020 kJ energia (kalória): 1254.4910 kcal zsír: 37.4230 g zsírsav: 15.5860 g szénhidrát: 166.4970 g cukor: 51.9870 g só: 3.9180 g kalcium: 145.0000 mg telített zsírsav: 7.2060 g koleszterin: 49.5000 mg fehérje (össz): 56.4280 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 5534.1080 kJ energia (kalória): 1318.6130 kcal zsír: 49.7410 g zsírsav: 12.4590 g szénhidrát: 177.2530 g cukor: 37.1270 g só: 5.0440 g kalcium: 321.1750 mg telített zsírsav: 14.4670 g koleszterin: 367.5000 mg fehérje (össz): 49.8980 g tejkalcium: 230.6250 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 | Szezámag 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