



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

11. hét (2024-03-11 - 2024-03-17)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.03.11.	Kedd 2024.03.12.	Szerda 2024.03.13.	Csütörtök 2024.03.14.	Péntek 2024.03.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"><li>Tej {7!}</li><li>Teljesőrlésű fahéjas csiga {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2223.0000 kJ; energia (kalória): 530.9550 kcal; zsír: 21.0300 g; szénhidrát: 68.4300 g; cukor: 30.3300 g; só: 1.0000 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 11.7000 g; fehérje (össz): 12.0700 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Citromos tea</li><li>Főtt virsli</li><li>Ketchup</li><li>Burgonya lisztrel szórt kenyér {1!, 12!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1740.3600 kJ; energia (kalória): 417.2430 kcal; zsír: 14.0900 g; szénhidrát: 57.0790 g; cukor: 20.1240 g; só: 2.9010 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 4.0460 g; fehérje (össz): 14.2650 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tejes kávé {7!}</li><li>Sok magvas párna(Böngyöle) {1!, 7!, 11!, 12!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1482.5250 kJ; energia (kalória): 354.0950 kcal; zsír: 10.5420 g; zsírsav: 0.1640 g; szénhidrát: 50.7650 g; cukor: 4.5860 g; só: 1.0010 g; kalcium: 270.0230 mg; telített zsírsav: 5.0240 g; fehérje (össz): 11.9100 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Gyümölcs tea</li><li>Sajtkrém {7!}</li><li>Puffancs {1!, 3!, 7!}</li><li>Pritamin paprika</li></ul> <p>energia (Joule): 1498.7850 kJ; energia (kalória): 357.9790 kcal; zsír: 8.4320 g; zsírsav: 0.0230 g; szénhidrát: 54.9130 g; cukor: 20.2110 g; só: 0.7680 g; kalcium: 165.0900 mg; telített zsírsav: 4.5530 g; fehérje (össz): 8.1870 g; tejkalcium: 165.0000 mg</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"><li>Húsgaluskaleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>Sajtos tejfőls spagetti {1!, 7!}</li><li>Narancs</li></ul> <p>energia (Joule): 2815.7350 kJ; energia (kalória): 672.5250 kcal; zsír: 25.0640 g; zsírsav: 12.2270 g; szénhidrát: 78.5840 g; cukor: 20.4450 g; só: 1.4330 g; kalcium: 148.2880 mg; telített zsírsav: 0.0280 g; fehérje (össz): 30.8430 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Meggyleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>Bácskai rizseshús pulykából {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>Csemege uborka {10!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2103.4800 kJ; energia (kalória): 502.4070 kcal; zsír: 14.4750 g; zsírsav: 3.3920 g; szénhidrát: 67.6210 g; cukor: 7.7240 g; só: 0.9960 g; kalcium: 28.9650 mg; telített zsírsav: 0.2290 g; koleszterin: 56.2500 mg; fehérje (össz): 22.2640 g; tejkalcium: 28.8750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Daragaluska leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>Zöldbabfőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li><li>Vagdalt sertésből {1!, 3!, 7!}</li><li>Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}</li><li>Banán</li></ul> <p>energia (Joule): 2960.9890 kJ; energia (kalória): 694.6600 kcal; zsír: 25.8810 g; zsírsav: 13.1720 g; szénhidrát: 95.1510 g; cukor: 39.7810 g; só: 1.6070 g; kalcium: 144.9400 mg; telített zsírsav: 0.4350 g; fehérje (össz): 27.2090 g; tejkalcium: 18.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ivólé alma (2dl)</li><li>Rántott tőkehal filé</li><li>Petrezselymes burgonya</li><li>Idény saláta</li><li>Monte tejszelet {1!, 3!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2641.6580 kJ; energia (kalória): 630.9480 kcal; zsír: 23.9760 g; zsírsav: 9.2100 g; szénhidrát: 78.2510 g; cukor: 20.9120 g; só: 0.7710 g; kalcium: 25.2000 mg; telített zsírsav: 5.1740 g; fehérje (össz): 16.5790 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>NEMZETI ÜNNEP</li></ul>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"><li>Fürdői sonka</li><li>Liga margarin</li><li>Barna kenyér {1!}</li><li>Retek jégcsap</li></ul> <p>energia (Joule): 387.7050 kJ; energia (kalória): 92.6030 kcal; zsír: 4.3210 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 6.7760 g; cukor: 0.1970 g; só: 1.0040 g; telített zsírsav: 1.3820 g; fehérje (össz): 5.0420 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Teljes kiőrlésű zöldséges fetás párna {1!, 7!, 9!}</li></ul> <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"><li>Szalámi Ausztria</li><li>Liga margarin</li><li>Teljes ó.rozsos kenyér {1!}</li><li>Uborka</li></ul> <p>energia (Joule): 1085.4380 kJ; energia (kalória): 260.5600 kcal; zsír: 12.0650 g; szénhidrát: 26.2070 g; cukor: 0.2520 g; só: 1.5240 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.4030 g; fehérje (össz): 8.1470 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kefir</li><li>Telj.őr.l.keksz Áfonyás {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 12!}</li></ul> <p>energia (Joule): 946.6000 kJ; energia (kalória): 226.0920 kcal; zsír: 7.5000 g; szénhidrát: 32.6000 g; cukor: 12.7000 g; só: 0.2920 g; telített zsírsav: 4.0000 g; fehérje (össz): 6.4400 g</p>	

Elettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5426.4400 kJ energia (kalória): 1296.0830 kcal zsír: 50.4150 g zsírsav: 12.2470 g szénhidrát: 153.7900 g cukor: 50.9720 g só: 3.4370 g kalcium: 388.2880 mg telített zsírsav: 13.1100 g fehérje (össz): 47.9550 g tejkalcium: 465.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5298.2400 kJ energia (kalória): 1267.0280 kcal zsír: 51.2750 g zsírsav: 3.3920 g szénhidrát: 152.2760 g cukor: 29.1680 g só: 5.0610 g kalcium: 29.0550 mg telített zsírsav: 16.2510 g koleszterin: 56.2500 mg fehérje (össz): 43.9090 g tejkalcium: 28.8750 mg</p>	<p>energia (Joule): 5528.9520 kJ energia (kalória): 1309.3150 kcal zsír: 48.4880 g zsírsav: 13.3360 g szénhidrát: 172.1230 g cukor: 44.6190 g só: 4.1320 g kalcium: 418.3380 mg telített zsírsav: 9.8620 g fehérje (össz): 47.2660 g tejkalcium: 288.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5087.0430 kJ energia (kalória): 1215.0190 kcal zsír: 39.9080 g zsírsav: 9.2330 g szénhidrát: 165.7640 g cukor: 53.8230 g só: 1.8310 g kalcium: 190.2900 mg telített zsírsav: 13.7270 g fehérje (össz): 31.2060 g tejkalcium: 165.0000 mg</p>	
-----------------------------	---	--	--	--	--

- Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Zeller és abból készült termékek
- Csillagfűrt és a belőle készült termékek

- Rákfélék és azokból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Puhatestűek és a belőlük készült termékek

- Tojás és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
- Szezámmag és abból készült termékek

- Halak és azokból készült termékek
- Diófélék és azokból készült termékek
- Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető