



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

12. hét (2024-03-18 - 2024-03-24)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.03.18.	Kedd 2024.03.19.	Szerda 2024.03.20.	Csütörtök 2024.03.21.	Péntek 2024.03.22.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Molnárka {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1838.0000 kJ; energia (kalória): 438.9990 kcal; zsír: 11.8500 g; szénhidrát: 65.5800 g; cukor: 5.4000 g; só: 0.7000 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 6.6800 g; fehérje (össz): 13.7000 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaHúskrém {7!}Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1420.7780 kJ; energia (kalória): 339.3460 kcal; zsír: 13.7280 g; zsírsav: 0.0040 g; szénhidrát: 42.3920 g; cukor: 15.5430 g; só: 1.1880 g; kalcium: 3.9150 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; fehérje (össz): 8.5950 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé {7!}Teljes őrl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1289.6250 kJ; energia (kalória): 308.0210 kcal; zsír: 8.2050 g; zsírsav: 0.1640 g; szénhidrát: 45.5760 g; cukor: 5.3840 g; só: 0.7170 g; kalcium: 270.0230 mg; telített zsírsav: 4.9210 g; fehérje (össz): 10.9560 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Gyümölcs teaVajkrém {7!}Szezámós zsemle {1!, 11!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1149.2850 kJ; energia (kalória): 264.2610 kcal; zsír: 5.4320 g; szénhidrát: 43.5670 g; cukor: 16.6990 g; só: 0.9390 g; kalcium: 22.5900 mg; telített zsírsav: 3.1400 g; fehérje (össz): 6.5290 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Paprikás szalámiLiga margarinTeljes ő.rozsos kenyér {1!}Retek jégcsap <p>energia (Joule): 1569.2500 kJ; energia (kalória): 374.8090 kcal; zsír: 17.2710 g; zsírsav: 7.0360 g; szénhidrát: 36.8280 g; cukor: 0.1580 g; só: 1.6550 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.0400 g; fehérje (össz): 13.8270 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Zöldborsóleves vajgaluskával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Milánói makaróni {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Alma <p>energia (Joule): 2414.6530 kJ; energia (kalória): 576.7310 kcal; zsír: 20.8840 g; zsírsav: 15.3000 g; szénhidrát: 70.3180 g; cukor: 16.4560 g; só: 3.1150 g; kalcium: 8.0020 mg; telített zsírsav: 0.4410 g; fehérje (össz): 25.8460 g; tejkalcium: 97.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Májgaluskaleves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sóska főzelék {1!, 7!}Főtt tojás {3!}Szabacsi szel. kenyér félada {1!}Banán <p>energia (Joule): 2184.5520 kJ; energia (kalória): 508.6390 kcal; zsír: 11.6770 g; zsírsav: 5.4820 g; szénhidrát: 86.9800 g; cukor: 57.2230 g; só: 0.9650 g; kalcium: 169.8660 mg; telített zsírsav: 0.1960 g; koleszterin: 66.1500 mg; fehérje (össz): 17.1820 g; tejkalcium: 15.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Fokhagyma krémleves zsemlekockával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Tavaszi rizseshús sertéshúsból {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}CéklaNarancs <p>energia (Joule): 3122.1690 kJ; energia (kalória): 745.7140 kcal; zsír: 28.5780 g; zsírsav: 16.9770 g; szénhidrát: 93.3420 g; cukor: 26.7170 g; só: 2.4310 g; kalcium: 111.4750 mg; telített zsírsav: 0.9740 g; fehérje (össz): 26.0980 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Székelykáposzta pulykából {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Teljes ő.rozsos kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2658.3040 kJ; energia (kalória): 634.9250 kcal; zsír: 24.2310 g; zsírsav: 12.5530 g; szénhidrát: 73.2350 g; cukor: 10.9700 g; só: 4.5030 g; kalcium: 103.6360 mg; telített zsírsav: 0.4360 g; koleszterin: 45.0000 mg; fehérje (össz): 25.0240 g; tejkalcium: 15.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Húsleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Főtt sertéshúsAlma szós {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Kusz-kusz {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 2581.7320 kJ; energia (kalória): 616.6360 kcal; zsír: 15.2090 g; zsírsav: 0.6800 g; szénhidrát: 79.7420 g; cukor: 8.1200 g; só: 0.9760 g; kalcium: 46.6690 mg; telített zsírsav: 0.0480 g; fehérje (össz): 37.7930 g; tejkalcium: 15.0000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Nosztalgia párizsi {6!}Liga margarinTeljes őrlésű zsemle {1!, 11!}Paprika <p>energia (Joule): 1098.1000 kJ; energia (kalória): 262.2770 kcal; zsír: 10.4600 g; szénhidrát: 28.1580 g; cukor: 0.9480 g; só: 1.4980 g; telített zsírsav: 3.8150 g; fehérje (össz): 8.9000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Talléros tömlős sajt {7!}Stangli {3!, 7!} <p>energia (Joule): 1986.0000 kJ; energia (kalória): 474.3480 kcal; zsír: 16.5300 g; szénhidrát: 61.8800 g; cukor: 7.7700 g; só: 2.2700 g; kalcium: 550.0000 mg; telített zsírsav: 10.1300 g; fehérje (össz): 18.0600 g; tejkalcium: 550.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Soproni felvágottLiga margarinSzabacsi forma kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1050.8250 kJ; energia (kalória): 250.9850 kcal; zsír: 9.4430 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 31.7710 g; cukor: 0.1520 g; só: 1.7130 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 1.1160 g; fehérje (össz): 8.8710 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Bombi szelet {1!, 3!, 5!, 6!, 8!, 12!}Körte <p>energia (Joule): 1045.9500 kJ; energia (kalória): 249.8210 kcal; zsír: 4.0500 g; szénhidrát: 49.0500 g; cukor: 32.8500 g; só: 0.0090 g; telített zsírsav: 3.1500 g; fehérje (össz): 3.3000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Burgonyás pogácsa {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 850.2000 kJ; energia (kalória): 203.0670 kcal; zsír: 6.0180 g; szénhidrát: 31.1940 g; cukor: 0.4800 g; só: 1.3440 g; telített zsírsav: 1.0980 g; fehérje (össz): 4.5600 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5350.7530 kJ energia (kalória): 1278.0070 kcal zsír: 43.1940 g zsírsav: 15.3000 g szénhidrát: 164.0560 g cukor: 22.8040 g só: 5.3130 g kalcium: 248.0020 mg telített zsírsav: 10.9360 g fehérje (össz): 48.4460 g tejkalcium: 337.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5591.3300 kJ energia (kalória): 1322.3330 kcal zsír: 41.9350 g zsírsav: 5.4860 g szénhidrát: 191.2520 g cukor: 80.5360 g só: 4.4230 g kalcium: 723.7810 mg telített zsírsav: 10.5660 g koleszterin: 66.1500 mg fehérje (össz): 43.8370 g tejkalcium: 565.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5462.6190 kJ energia (kalória): 1304.7200 kcal zsír: 46.2260 g zsírsav: 22.8110 g szénhidrát: 170.6890 g cukor: 32.2530 g só: 4.8610 g kalcium: 384.8730 mg telített zsírsav: 7.0110 g fehérje (össz): 45.9250 g tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4853.5390 kJ energia (kalória): 1149.0070 kcal zsír: 33.7130 g zsírsav: 12.5530 g szénhidrát: 165.8520 g cukor: 60.5190 g só: 5.4510 g kalcium: 126.2260 mg telített zsírsav: 6.7260 g koleszterin: 45.0000 mg fehérje (össz): 34.8530 g tejkalcium: 15.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5001.1820 kJ energia (kalória): 1194.5120 kcal zsír: 38.4980 g zsírsav: 7.7160 g szénhidrát: 147.7640 g cukor: 8.7580 g só: 3.9750 g kalcium: 286.6690 mg telített zsírsav: 6.1860 g fehérje (össz): 56.1800 g tejkalcium: 255.0000 mg</p>

- | | | | | | | | |
|----|---|----|--|----|--|----|--|
| 1 | Glutént 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 | Szezám és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető