



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

13. hét (2024-03-25 - 2024-03-31)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.03.25.	Kedd 2024.03.26.	Szerda 2024.03.27.	Csütörtök 2024.03.28.	Péntek 2024.03.29.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Pudingos tej vaniliás {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Gere tejj.örl.puffancs {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 668.8250 kJ; energia (kalória): 159.7460 kcal; zsír: 5.4390 g; szénhidrát: 19.3720 g; cukor: 4.0660 g; só: 0.0350 g; kalcium: 225.0230 mg; telített zsírsav: 3.7840 g; fehérje (össz): 5.7150 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Gyümölcsstea· Halkrém {3!, 7!, 10!}· Teljes ó.rozsos kenyér {1!}· Paradicsom <p>energia (Joule): 1218.5350 kJ; energia (kalória): 291.0410 kcal; zsír: 8.4660 g; zsírsav: 0.4170 g; szénhidrát: 42.2130 g; cukor: 15.3790 g; só: 0.9190 g; kalcium: 1.8900 mg; telített zsírsav: 2.9420 g; fehérje (össz): 9.1400 g</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>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Palócleves pulykából {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Mákos tészta {1!}· Mandarin <p>energia (Joule): 3068.9830 kJ; energia (kalória): 733.0140 kcal; zsír: 33.9070 g; zsírsav: 23.2900 g; szénhidrát: 79.7370 g; cukor: 18.7080 g; só: 0.8600 g; kalcium: 261.1880 mg; telített zsírsav: 0.0300 g; koleszterin: 33.7500 mg; fehérje (össz): 24.9240 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zöldséges grízgombócleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Brokkoli főzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}· Fűszeres sertésapró {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}· Szabacsi szel.kenyér {1!}· Banán <p>energia (Joule): 3156.8310 kJ; energia (kalória): 741.4370 kcal; zsír: 30.4840 g; zsírsav: 17.0450 g; szénhidrát: 92.9770 g; cukor: 44.9910 g; só: 3.6100 g; kalcium: 209.8500 mg; telített zsírsav: 0.9900 g; fehérje (össz): 27.1610 g; tejkalcium: 18.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Lencseleves füstölt sonkával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Majonézes almás burgonyasaláta {3!, 7!, 10!}· Sült csirkecomb filé {10!}· Csokitojás {1!, 5!, 6!, 7!, 8!} <p>energia (Joule): 5845.7540 kJ; energia (kalória): 1396.2370 kcal; zsír: 89.8180 g; zsírsav: 35.6060 g; szénhidrát: 95.4540 g; cukor: 51.6340 g; só: 2.5130 g; kalcium: 65.1000 mg; telített zsírsav: 21.1430 g; koleszterin: 3.5630 mg; fehérje (össz): 46.8090 g; tejkalcium: 37.5000 mg</p>	· TAVASZI SZÜNNET	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Trappista sajt {7!}· Liga margarin· Burgonya lisztel szórt kenyér {1!, 12!}· Jégcsap retek <p>energia (Joule): 1134.7750 kJ; energia (kalória): 271.0360 kcal; zsír: 9.3910 g; zsírsav: 5.8320 g; szénhidrát: 36.8770 g; cukor: 0.5710 g; só: 1.5840 g; telített zsírsav: 1.1660 g; fehérje (össz): 11.0110 g; tejkalcium: 146.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Joghurt "Nap mint nap" eper {1!, 7!, 11!}· Korpás bagett {1!} <p>energia (Joule): 885.0400 kJ; energia (kalória): 211.3880 kcal; zsír: 1.3910 g; szénhidrát: 42.2920 g; cukor: 13.4880 g; só: 0.7340 g; kalcium: 140.4000 mg; telített zsírsav: 0.7900 g; fehérje (össz): 6.0720 g; tejkalcium: 140.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sajtmester kockasajt {7!}· Teljes örl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 694.4400 kJ; energia (kalória): 166.0340 kcal; zsír: 4.0810 g; szénhidrát: 26.5240 g; cukor: 2.5220 g; só: 0.8250 g; kalcium: 84.8300 mg; telített zsírsav: 2.0630 g; fehérje (össz): 5.3630 g; tejkalcium: 84.8300 mg</p>		
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4872.5830 kJ energia (kalória): 1163.7960 kcal zsír: 48.7370 g zsírsav: 29.1220 g szénhidrát: 135.9860 g cukor: 23.3450 g só: 2.4790 g kalcium: 486.2110 mg telített zsírsav: 4.9800 g koleszterin: 33.7500 mg fehérje (össz): 41.6500 g tejkalcium: 396.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5260.4060 kJ energia (kalória): 1243.8660 kcal zsír: 40.3410 g zsírsav: 17.4620 g szénhidrát: 177.4820 g cukor: 73.8580 g só: 5.2630 g kalcium: 352.1400 mg telített zsírsav: 4.7220 g fehérje (össz): 42.3730 g tejkalcium: 159.1500 mg</p>	<p>energia (Joule): 7328.8790 kJ energia (kalória): 1750.1650 kcal zsír: 100.0900 g zsírsav: 35.6060 g szénhidrát: 145.6640 g cukor: 63.2370 g só: 3.3970 g kalcium: 374.9300 mg telített zsírsav: 27.2790 g koleszterin: 3.5630 mg fehérje (össz): 58.6890 g tejkalcium: 347.3300 mg</p>		

1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek

5 Földimogyoró és abból készült termékek

9 Zeller és abból készült termékek

13 Csillagfürt és a belőle készült termékek

2 Rákfélék és azokból készült termékek

6 Szójabab és abból készült termékek

10 Mustár és abból készült termékek

14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek

3 Tojás és abból készült termékek

7 Tej és abból készült termékek (bélértve a laktózt is)

11 Szezámmag és abból készült termékek

4 Halak és azokból készült termékek

8 Diófélék és azokból készült termékek

12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető