



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

15. hét (2024-04-08 - 2024-04-14)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.08.	Kedd 2024.04.09.	Szerda 2024.04.10.	Csütörtök 2024.04.11.	Péntek 2024.04.12.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Kakaós kifli {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1364.3500 kJ; energia (kalória): 325.8700 kcal; zsír: 9.6890 g; szénhidrát: 49.3010 g; cukor: 6.2400 g; só: 0.4620 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.7200 g; fehérje (össz): 10.9300 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsstea Körözött {7!} Sajttal szórt kenyér {1!, 7!} Paprika <p>energia (Joule): 1238.6170 kJ; energia (kalória): 295.8390 kcal; zsír: 4.1730 g; zsírsav: 0.0080 g; szénhidrát: 52.9600 g; cukor: 15.2660 g; só: 1.3590 g; kalcium: 25.6280 mg; telített zsírsav: 0.6020 g; fehérje (össz): 9.2190 g; tejkalcium: 23.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó {6!, 7!} Molnárka {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1989.3250 kJ; energia (kalória): 474.6620 kcal; zsír: 11.9050 g; szénhidrát: 73.6930 g; cukor: 13.7250 g; só: 0.7000 g; kalcium: 225.0000 mg; telített zsírsav: 6.6160 g; fehérje (össz): 13.9240 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Izesített limonádé Trópusi Kenőmájas {6!, 10!} Kukorica l.szórt kenyér {1!} Uborka <p>energia (Joule): 1239.3500 kJ; energia (kalória): 296.0130 kcal; zsír: 5.1750 g; szénhidrát: 54.1210 g; cukor: 16.4000 g; só: 1.5400 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 2.3000 g; fehérje (össz): 7.1350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Zöldfűszeres vajkrém {7!} Szabacsi forma kenyér {1!} Pritamin paprika <p>energia (Joule): 1304.5750 kJ; energia (kalória): 311.5930 kcal; zsír: 9.1180 g; zsírsav: 0.0230 g; szénhidrát: 43.7570 g; cukor: 0.5190 g; só: 0.9750 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 6.0660 g; fehérje (össz): 10.5390 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Csirkebecsinált leves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} Nutellás gombóc {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} Alma <p>energia (Joule): 3201.4210 kJ; energia (kalória): 764.6480 kcal; zsír: 42.6430 g; zsírsav: 18.1180 g; szénhidrát: 119.6290 g; cukor: 36.9870 g; só: 3.8800 g; kalcium: 0.0380 mg; telített zsírsav: 2.4710 g; fehérje (össz): 24.3310 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tojás leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Sárgaborsófőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} Sült debreceni kolbász Teljes ő.rozsos kenyér {1!} Narancs <p>energia (Joule): 3350.3270 kJ; energia (kalória): 800.2120 kcal; zsír: 41.2930 g; zsírsav: 32.8540 g; szénhidrát: 82.6260 g; cukor: 17.7840 g; só: 3.7710 g; kalcium: 128.6380 mg; telített zsírsav: 0.3200 g; fehérje (össz): 34.0750 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ivólé multi 0,2L Serpenyős burgonya sertéshússal {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Cékla Szabacsi szel. kenyér féladag {1!} Körte <p>energia (Joule): 2388.8030 kJ; energia (kalória): 570.5550 kcal; zsír: 9.9670 g; zsírsav: 3.5410 g; szénhidrát: 92.4430 g; cukor: 33.2370 g; só: 1.5870 g; kalcium: 32.7750 mg; telített zsírsav: 0.1830 g; fehérje (össz): 21.4250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ötgabonás grízgombóclevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Paradicsomos káposzta főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Vagdalt sertésből {1!, 3!, 7!} Szabacsi szel.kenyér {1!} Banán <p>energia (Joule): 3322.3890 kJ; energia (kalória): 780.9780 kcal; zsír: 30.2800 g; zsírsav: 20.0040 g; szénhidrát: 107.2450 g; cukor: 60.4470 g; só: 1.8420 g; kalcium: 193.9730 mg; telített zsírsav: 1.2300 g; fehérje (össz): 23.8690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zellerkrémleves magvakkal {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!} Majorannás pulyka tokány {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} Párolt bulgur <p>energia (Joule): 2861.7010 kJ; energia (kalória): 683.5070 kcal; zsír: 38.9510 g; zsírsav: 20.6840 g; szénhidrát: 58.8860 g; cukor: 4.7250 g; só: 1.2940 g; kalcium: 24.7500 mg; telített zsírsav: 1.1600 g; koleszterin: 45.0000 mg; fehérje (össz): 26.5680 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Sága pulykapárizsi Liga margarin Teljes ő.rozsos kenyér {1!} Uborka <p>energia (Joule): 922.7250 kJ; energia (kalória): 220.6970 kcal; zsír: 8.0150 g; szénhidrát: 26.9230 g; cukor: 0.2480 g; só: 1.5630 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 2.7000 g; fehérje (össz): 8.0910 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jogobella ivójoghurt {7!} Magvas rigó {1!, 6!} <p>energia (Joule): 675.2500 kJ; energia (kalória): 161.2810 kcal; zsír: 1.7500 g; szénhidrát: 29.2100 g; cukor: 3.9250 g; só: 1.1880 g; kalcium: 30.0000 mg; telített zsírsav: 0.7250 g; fehérje (össz): 5.1000 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Olasz felvágott Liga margarin Teljes ő.rozsos kenyér {1!} Jégcsap retek <p>energia (Joule): 1026.6750 kJ; energia (kalória): 246.1350 kcal; zsír: 11.0150 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 26.7720 g; cukor: 0.3080 g; só: 1.3980 g; telített zsírsav: 4.0200 g; fehérje (össz): 8.1140 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Camping lapka sajt {7!} Teljes örl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 784.0500 kJ; energia (kalória): 187.2670 kcal; zsír: 5.5260 g; szénhidrát: 26.1930 g; cukor: 2.4260 g; só: 1.2910 g; kalcium: 90.0000 mg; telített zsírsav: 3.0080 g; fehérje (össz): 7.4760 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Teljes kiőrlésű thönkölyös zöldséges spenótos párna {1!, 3!, 7!, 9!} <p>energia (Joule): 1262.4000 kJ; energia (kalória): 301.5190 kcal; zsír: 20.0040 g; szénhidrát: 28.0440 g; cukor: 1.2000 g; só: 1.0080 g; telített zsírsav: 10.7040 g; fehérje (össz): 6.3000 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5488.4960 kJ energia (kalória): 1311.2150 kcal zsír: 60.3470 g zsírsav: 18.1180 g szénhidrát: 195.8530 g cukor: 43.4750 g só: 5.9050 g kalcium: 243.4130 mg telített zsírsav: 10.8910 g fehérje (össz): 43.3520 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5264.1940 kJ energia (kalória): 1257.3320 kcal zsír: 47.2160 g zsírsav: 32.8620 g szénhidrát: 164.7960 g cukor: 36.9750 g só: 6.3180 g kalcium: 184.2660 mg telített zsírsav: 1.6470 g fehérje (össz): 48.3940 g tejkalcium: 53.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5404.8030 kJ energia (kalória): 1291.3520 kcal zsír: 32.8870 g zsírsav: 3.5610 g szénhidrát: 192.9080 g cukor: 47.2700 g só: 3.6850 g kalcium: 257.7750 mg telített zsírsav: 10.8190 g fehérje (össz): 43.4630 g tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5345.7890 kJ energia (kalória): 1264.2580 kcal zsír: 40.9810 g zsírsav: 20.0040 g szénhidrát: 187.5590 g cukor: 79.2730 g só: 4.6730 g kalcium: 287.3480 mg telített zsírsav: 6.5380 g fehérje (össz): 38.4800 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5428.6760 kJ energia (kalória): 1296.6190 kcal zsír: 68.0730 g zsírsav: 20.7070 g szénhidrát: 130.6870 g cukor: 6.4440 g só: 3.2770 g kalcium: 264.7500 mg telített zsírsav: 17.9300 g koleszterin: 45.0000 mg fehérje (össz): 43.4070 g tejkalcium: 264.7500 mg</p>

- | | | | | | | | |
|----|--|----|---|----|---|----|--|
| 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 (belértve 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

Élelmezésvezető