



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

16. hét (2024-04-15 - 2024-04-21)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.15.	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Sajtos stangli {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 1223.2000 kJ; energia (kalória): 292.1570 kcal; zsír: 7.1120 g; szénhidrát: 43.4260 g; cukor: 1.5600 g; só: 0.8340 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 4.5720 g; fehérje (össz): 10.3400 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">GyümölcssteaHalkrém {3!, 7!, 10!}Szabacsi forma kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1275.5350 kJ; energia (kalória): 304.6560 kcal; zsír: 8.1240 g; zsírsav: 0.4170 g; szénhidrát: 47.8410 g; cukor: 15.3730 g; só: 0.9790 g; kalcium: 1.8900 mg; telített zsírsav: 2.9180 g; fehérje (össz): 8.8400 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé {7!}Vaj {7!}Foszlós kalács {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1301.8650 kJ; energia (kalória): 310.6070 kcal; zsír: 19.0840 g; zsírsav: 0.1640 g; szénhidrát: 25.9930 g; cukor: 4.5650 g; só: 0.0750 g; kalcium: 271.9730 mg; telített zsírsav: 4.6440 g; fehérje (össz): 7.3810 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaFőtt tojás {3!}Liga margarin5 magvas kenyér {1!, 11!}Üborka <p>energia (Joule): 1307.2860 kJ; energia (kalória): 312.2400 kcal; zsír: 7.1040 g; zsírsav: 2.3150 g; szénhidrát: 52.0500 g; cukor: 15.4950 g; só: 1.1430 g; kalcium: 13.4650 mg; telített zsírsav: 1.1870 g; fehérje (össz): 8.4400 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Pudingos tej epres {7!}Tejles örl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1198.9500 kJ; energia (kalória): 286.3650 kcal; zsír: 6.9540 g; szénhidrát: 41.1290 g; cukor: 7.6340 g; só: 0.7060 g; kalcium: 225.0230 mg; telített zsírsav: 4.1890 g; fehérje (össz): 9.7260 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Tárkonyos sertésragu leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Káposztás kocka {1!}Alma <p>energia (Joule): 3099.2860 kJ; energia (kalória): 740.2510 kcal; zsír: 27.9840 g; zsírsav: 18.3510 g; szénhidrát: 95.5770 g; cukor: 41.0040 g; só: 1.1470 g; kalcium: 249.3450 mg; telített zsírsav: 0.0760 g; fehérje (össz): 23.3640 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Lebbencs leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Finomfőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sült virsliSzabacsi szel.kenyér {1!}Narancs <p>energia (Joule): 3006.5740 kJ; energia (kalória): 719.2670 kcal; zsír: 27.8440 g; zsírsav: 11.1360 g; szénhidrát: 89.4810 g; cukor: 23.7390 g; só: 2.9310 g; kalcium: 163.1500 mg; telített zsírsav: 4.0420 g; fehérje (össz): 21.5170 g; tejkalcium: 54.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Tavaszi hagymakrémleves levesgyönggyel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Olaszos csirkecombKukoricás rizs {12!}Alma <p>energia (Joule): 2574.2710 kJ; energia (kalória): 614.8530 kcal; zsír: 20.2710 g; zsírsav: 7.4330 g; szénhidrát: 79.3620 g; cukor: 15.5210 g; só: 1.7580 g; kalcium: 24.7500 mg; telített zsírsav: 2.4080 g; fehérje (össz): 24.9080 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Rakott brokkoli bulgurral {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Banán <p>energia (Joule): 2597.5910 kJ; energia (kalória): 607.8640 kcal; zsír: 30.2030 g; zsírsav: 12.5960 g; szénhidrát: 65.5480 g; cukor: 43.3740 g; só: 0.7050 g; kalcium: 249.7460 mg; telített zsírsav: 0.0230 g; fehérje (össz): 23.4300 g; tejkalcium: 52.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejfölös gombaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Lecsős szelet {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Tarhonya {1!} <p>energia (Joule): 2490.3980 kJ; energia (kalória): 594.8210 kcal; zsír: 30.2930 g; zsírsav: 14.5060 g; szénhidrát: 48.9300 g; cukor: 3.0930 g; só: 1.3700 g; kalcium: 134.4610 mg; telített zsírsav: 0.0340 g; fehérje (össz): 28.7350 g; tejkalcium: 16.5000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Bécsi felvágottLiga margarinTejles ő.rozsos kenyér {1!}Üborka <p>energia (Joule): 1048.1250 kJ; energia (kalória): 251.2970 kcal; zsír: 11.6150 g; szénhidrát: 26.6530 g; cukor: 0.2480 g; só: 1.3980 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.4700 g; fehérje (össz): 8.3910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Trappista sajt {7!}Liga margarinTejles örlésű zsemle {1!, 11!} <p>energia (Joule): 1062.1000 kJ; energia (kalória): 253.6780 kcal; zsír: 9.7100 g; zsírsav: 5.8120 g; szénhidrát: 27.4980 g; cukor: 1.2180 g; só: 1.2510 g; telített zsírsav: 1.1150 g; fehérje (össz): 10.9250 g; tejkalcium: 146.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Turista felvágottLiga margarinTejles ő.rozsos kenyér {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1128.5250 kJ; energia (kalória): 269.5430 kcal; zsír: 13.3780 g; zsírsav: 4.0500 g; szénhidrát: 25.8960 g; cukor: 0.2260 g; só: 1.8030 g; kalcium: 19.5750 mg; telített zsírsav: 1.1400 g; fehérje (össz): 8.4060 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Teljesörlésű kakaós csiga {1!, 6!, 7!} <p>energia (Joule): 1641.0000 kJ; energia (kalória): 391.9460 kcal; zsír: 16.1400 g; szénhidrát: 52.6200 g; cukor: 24.8600 g; só: 1.0400 g; telített zsírsav: 8.2300 g; fehérje (össz): 7.0700 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sajtos perec {1!, 3!, 7!}Mandarin <p>energia (Joule): 1118.1500 kJ; energia (kalória): 267.0660 kcal; zsír: 7.4230 g; szénhidrát: 41.3350 g; cukor: 14.0150 g; só: 0.6700 g; telített zsírsav: 3.9000 g; fehérje (össz): 8.5230 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5370.6110 kJ energia (kalória): 1283.7050 kcal zsír: 46.7110 g zsírsav: 18.3510 g szénhidrát: 165.6560 g cukor: 42.8120 g só: 3.3790 g kalcium: 492.7200 mg telített zsírsav: 9.1180 g fehérje (össz): 42.0950 g tejkalcium: 260.6250 mg	energia (Joule): 5344.2090 kJ energia (kalória): 1277.6010 kcal zsír: 45.6780 g zsírsav: 17.3650 g szénhidrát: 164.8200 g cukor: 40.3300 g só: 5.1610 g kalcium: 165.0400 mg telített zsírsav: 8.0750 g fehérje (össz): 41.2820 g tejkalcium: 200.2500 mg	energia (Joule): 5004.6610 kJ energia (kalória): 1195.0030 kcal zsír: 52.7330 g zsírsav: 11.6470 g szénhidrát: 131.2510 g cukor: 20.3120 g só: 3.6360 g kalcium: 316.2980 mg telített zsírsav: 8.1920 g fehérje (össz): 40.6950 g tejkalcium: 294.7500 mg	energia (Joule): 5545.8770 kJ energia (kalória): 1312.0500 kcal zsír: 53.4470 g zsírsav: 14.9110 g szénhidrát: 170.2180 g cukor: 83.7290 g só: 2.8880 g kalcium: 263.2110 mg telített zsírsav: 9.4400 g fehérje (össz): 38.9400 g tejkalcium: 52.5000 mg	energia (Joule): 4807.4980 kJ energia (kalória): 1148.2520 kcal zsír: 44.6700 g zsírsav: 14.5060 g szénhidrát: 131.3940 g cukor: 24.7420 g só: 2.7460 g kalcium: 359.4840 mg telített zsírsav: 8.1230 g fehérje (össz): 46.9840 g tejkalcium: 241.5000 mg
------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákképző 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 | Szezám és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető