



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

17. hét (2024-04-22 - 2024-04-28)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Pur-pur szelet {1!, 6!, 8!, 11!} <p>energia (Joule): 1082.8000 kJ; energia (kalória): 258.6230 kcal; zsír: 10.0480 g; szénhidrát: 29.5340 g; cukor: 4.9980 g; só: 0.4910 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.5170 g; fehérje (össz): 9.5900 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaSárgarépas sajtkrém sajtmeister {3!, 10!}Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1288.5060 kJ; energia (kalória): 307.7540 kcal; zsír: 10.2230 g; zsírsav: 3.1870 g; szénhidrát: 43.9790 g; cukor: 17.3490 g; só: 1.4630 g; kalcium: 0.7650 mg; telített zsírsav: 4.0650 g; fehérje (össz): 7.6910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Karamellás tej {7!}Teljes örl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1216.0050 kJ; energia (kalória): 290.4380 kcal; zsír: 6.9510 g; szénhidrát: 44.7230 g; cukor: 11.3780 g; só: 0.7060 g; kalcium: 225.0590 mg; telített zsírsav: 4.1890 g; fehérje (össz): 9.5760 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Gyümölcs teaMagyaros vajkrém {7!}Szabacsi forma kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1089.5600 kJ; energia (kalória): 260.7190 kcal; zsír: 4.9770 g; szénhidrát: 47.9520 g; cukor: 16.0150 g; só: 1.0700 g; kalcium: 3.4650 mg; telített zsírsav: 3.1410 g; fehérje (össz): 4.9250 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Csirkemell sonkaLiga margarinCsászár zsemle {1!, 7!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 1555.0750 kJ; energia (kalória): 369.3890 kcal; zsír: 10.6600 g; zsírsav: 0.4310 g; szénhidrát: 48.4090 g; cukor: 1.2080 g; só: 1.5700 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.4240 g; fehérje (össz): 17.2830 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Tavaszi kertészleves csiga tésztaival {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Rakott burgonya debrecenivel {3!, 7!}Uborka salátaAlma <p>energia (Joule): 3258.6440 kJ; energia (kalória): 778.3150 kcal; zsír: 40.5980 g; zsírsav: 18.6490 g; szénhidrát: 58.3220 g; cukor: 19.6350 g; só: 3.4080 g; kalcium: 153.6450 mg; telített zsírsav: 1.2080 g; fehérje (össz): 20.9520 g; tejkalcium: 75.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Májgombóc leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Tökfőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!}Köményes pulyka sült {10!}Szabacsi szel.kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2480.5780 kJ; energia (kalória): 592.4750 kcal; zsír: 30.6850 g; zsírsav: 16.7010 g; szénhidrát: 50.0100 g; cukor: 3.2140 g; só: 2.7300 g; kalcium: 24.4510 mg; telített zsírsav: 0.2500 g; koleszterin: 61.8750 mg; fehérje (össz): 25.6290 g; tejkalcium: 18.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Frankfurti leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Baracklekváros gombóc {1!, 3!, 7!}Alma <p>energia (Joule): 3073.8140 kJ; energia (kalória): 734.1680 kcal; zsír: 15.2310 g; zsírsav: 3.5650 g; szénhidrát: 124.2180 g; cukor: 17.4600 g; só: 1.9670 g; kalcium: 54.8630 mg; telített zsírsav: 0.0380 g; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 20.7010 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Tarhonyaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}Erdélyi üstös káposzta {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!}Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Banán <p>energia (Joule): 3170.6280 kJ; energia (kalória): 744.7320 kcal; zsír: 28.8170 g; zsírsav: 10.2360 g; szénhidrát: 97.9820 g; cukor: 41.9860 g; só: 1.6660 g; kalcium: 122.7080 mg; telített zsírsav: 0.2970 g; fehérje (össz): 25.4600 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves {1!, 3!, 9!}Borsos tokány {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Párolt bulgur <p>energia (Joule): 2486.9390 kJ; energia (kalória): 593.9970 kcal; zsír: 22.9990 g; zsírsav: 12.3180 g; szénhidrát: 73.1070 g; cukor: 14.1280 g; só: 1.2100 g; kalcium: 12.8690 mg; telített zsírsav: 0.0490 g; fehérje (össz): 25.7360 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Ausztria szalámiLiga margarinTeljes örlésű zsemle {1!, 11!}Uborka <p>energia (Joule): 1176.5880 kJ; energia (kalória): 281.0230 kcal; zsír: 12.1330 g; szénhidrát: 27.7650 g; cukor: 0.9520 g; só: 1.4890 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.3780 g; fehérje (össz): 9.1810 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Csokis Croissant {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!}Mandarin <p>energia (Joule): 1354.5000 kJ; energia (kalória): 323.5170 kcal; zsír: 15.9380 g; szénhidrát: 39.8250 g; cukor: 19.4250 g; só: 0.3960 g; telített zsírsav: 8.4000 g; fehérje (össz): 4.9280 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kópé felvágott {6!}Liga margarinKukorica l.szórt kenyér {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1067.5200 kJ; energia (kalória): 255.3200 kcal; zsír: 6.5390 g; szénhidrát: 38.7760 g; cukor: 0.3200 g; só: 1.7940 g; telített zsírsav: 2.3520 g; fehérje (össz): 9.2680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Joghurt "nap mint nap" barack {1!, 6!, 7!}Kukoricás babajka {1!} <p>energia (Joule): 1247.7900 kJ; energia (kalória): 298.0300 kcal; zsír: 4.0740 g; szénhidrát: 47.0790 g; cukor: 14.5110 g; só: 0.9820 g; kalcium: 140.4000 mg; telített zsírsav: 1.3590 g; fehérje (össz): 6.9720 g; tejkalcium: 140.4000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Teljeskiörlésű diós piskóta {1!, 3!, 7!, 8!}Narancs <p>energia (Joule): 1466.2000 kJ; energia (kalória): 350.1960 kcal; zsír: 13.1700 g; szénhidrát: 53.9850 g; cukor: 40.2700 g; só: 0.3800 g; kalcium: 100.0000 mg; telített zsírsav: 3.6550 g; fehérje (össz): 5.7750 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5518.0320 kJ energia (kalória): 1317.9610 kcal zsír: 62.7790 g zsírsav: 18.6490 g szénhidrát: 115.6210 g cukor: 25.5850 g só: 5.3880 g kalcium: 397.0200 mg telített zsírsav: 11.1030 g fehérje (össz): 39.7230 g tejkalcium: 315.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5123.5840 kJ energia (kalória): 1223.7460 kcal zsír: 56.8460 g zsírsav: 19.8880 g szénhidrát: 133.8140 g cukor: 39.9880 g só: 4.5890 g kalcium: 25.2160 mg telített zsírsav: 12.7150 g koleszterin: 61.8750 mg fehérje (össz): 38.2480 g tejkalcium: 18.7500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5357.7190 kJ energia (kalória): 1279.9260 kcal zsír: 28.7210 g zsírsav: 3.5650 g szénhidrát: 207.7170 g cukor: 29.1580 g só: 4.4670 g kalcium: 279.9220 mg telített zsírsav: 6.5790 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 39.5450 g tejkalcium: 245.6250 mg</p>	<p>energia (Joule): 5507.9780 kJ energia (kalória): 1303.4810 kcal zsír: 37.8680 g zsírsav: 10.2360 g szénhidrát: 193.0130 g cukor: 72.5120 g só: 3.7180 g kalcium: 266.5730 mg telített zsírsav: 4.7970 g fehérje (össz): 37.3570 g tejkalcium: 170.4000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5508.2140 kJ energia (kalória): 1313.5820 kcal zsír: 46.8290 g zsírsav: 12.7490 g szénhidrát: 175.5010 g cukor: 55.6060 g só: 3.1600 g kalcium: 352.8690 mg telített zsírsav: 9.1280 g fehérje (össz): 48.7940 g tejkalcium: 240.0000 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