



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

18. hét (2024-04-29 - 2024-05-05)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Pudingos tej· madártej {7!}· Briós {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1271.2130 kJ; energia (kalória): 303.6240 kcal; zsír: 8.3190 g; szénhidrát: 44.4440 g; cukor: 9.7090 g; só: 0.3380 g; kalcium: 225.0230 mg; telített zsírsav: 4.9780 g; fehérje (össz): 9.4460 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Gyümölcsstea· Tojáskrém {3!, 7!, 10!}· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}· Póréhagyma <p>energia (Joule): 1282.9080 kJ; energia (kalória): 306.4160 kcal; zsír: 10.3570 g; zsírsav: 6.8310 g; szénhidrát: 41.7830 g; cukor: 15.4690 g; só: 0.9970 g; kalcium: 28.3450 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; fehérje (össz): 8.3910 g; tejkalcium: 40.1250 mg</p>		<ul style="list-style-type: none">· F.rizizli limonádé· Soproni felvágott· Liga margarin· Zsemle {1!}· Paprika <p>energia (Joule): 1310.9380 kJ; energia (kalória): 313.1120 kcal; zsír: 9.5860 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 48.1990 g; cukor: 16.1430 g; só: 1.4680 g; telített zsírsav: 1.1360 g; fehérje (össz): 9.3500 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Epres ízű joghurt {7!}· Teljes őrl. kifli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 602.8200 kJ; energia (kalória): 143.9810 kcal; zsír: 1.7490 g; szénhidrát: 26.8450 g; cukor: 3.1980 g; só: 0.7130 g; telített zsírsav: 0.5690 g; fehérje (össz): 4.6260 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Zöldborsóleves teljes ö.vajjaluskával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Sertéspaprikás {1!, 7!}· Tészta köret {1!}· Alma <p>energia (Joule): 3050.5440 kJ; energia (kalória): 728.6090 kcal; zsír: 35.6970 g; zsírsav: 20.4350 g; szénhidrát: 68.2690 g; cukor: 13.5210 g; só: 3.2830 g; kalcium: 43.3130 mg; telített zsírsav: 0.4390 g; fehérje (össz): 29.8340 g; tejkalcium: 22.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Lebbencs leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}· Zöldbabfőzelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}· Sült párizsi· Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}· Banán <p>energia (Joule): 3004.3760 kJ; energia (kalória): 705.0240 kcal; zsír: 30.8150 g; zsírsav: 8.8760 g; szénhidrát: 95.7770 g; cukor: 37.5300 g; só: 2.9970 g; kalcium: 134.3400 mg; telített zsírsav: 5.4360 g; fehérje (össz): 18.6350 g; tejkalcium: 18.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Munkaszüneti nap	<ul style="list-style-type: none">· Gulyásleves pulykából {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Tejbedara kakaó szóráttal {1!, 7!}· Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}· Narancs <p>energia (Joule): 2593.9350 kJ; energia (kalória): 619.5500 kcal; zsír: 16.6100 g; zsírsav: 3.4540 g; szénhidrát: 86.0960 g; cukor: 28.1060 g; só: 1.0620 g; kalcium: 373.7360 mg; telített zsírsav: 5.0100 g; koleszterin: 33.7500 mg; fehérje (össz): 24.0870 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Erőleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Sajtos hal filé {1!, 3!, 4!, 7!, 9!}· Párolt rizs· Tartármártás {3!, 7!, 10!} <p>energia (Joule): 3114.6470 kJ; energia (kalória): 743.9200 kcal; zsír: 32.1280 g; zsírsav: 11.8830 g; szénhidrát: 91.1940 g; cukor: 4.8840 g; só: 1.6480 g; kalcium: 52.2710 mg; telített zsírsav: 1.7750 g; fehérje (össz): 20.7830 g; tejkalcium: 37.5000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Fürdői sonka· Liga margarin· Szabacsi forma kenyér {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 883.7250 kJ; energia (kalória): 211.0740 kcal; zsír: 4.7030 g; szénhidrát: 33.0910 g; cukor: 0.3320 g; só: 1.7130 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 1.5660 g; fehérje (össz): 8.3910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tömlős sajtmester sajt {7!}· Magvas rigó {1!, 6!} <p>energia (Joule): 1086.0000 kJ; energia (kalória): 259.3870 kcal; zsír: 13.3000 g; szénhidrát: 33.3520 g; cukor: 0.6000 g; só: 2.6360 g; kalcium: 400.0000 mg; telített zsírsav: 8.1600 g; fehérje (össz): 10.9000 g; tejkalcium: 400.0000 mg</p>		<ul style="list-style-type: none">· Teljes kiőrlésű zöldséges fetás párna {1!, 7!, 9!} <p>energia (Joule): 1394.4000 kJ; energia (kalória): 333.0470 kcal; zsír: 22.7100 g; szénhidrát: 27.5760 g; cukor: 1.3200 g; só: 1.1640 g; telített zsírsav: 11.9760 g; fehérje (össz): 7.3800 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Dejós burkifli {1!, 3!, 7!}· Mandarin <p>energia (Joule): 1227.3500 kJ; energia (kalória): 293.1480 kcal; zsír: 10.8550 g; szénhidrát: 45.2670 g; cukor: 25.9100 g; só: 0.3770 g; telített zsírsav: 4.9080 g; fehérje (össz): 5.3380 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5205.4820 kJ energia (kalória): 1243.3070 kcal zsír: 48.7190 g zsírsav: 20.4350 g szénhidrát: 145.8040 g cukor: 23.5620 g só: 5.3340 g kalcium: 271.7110 mg telített zsírsav: 6.9830 g fehérje (össz): 47.6710 g tejkalcium: 247.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5373.2840 kJ energia (kalória): 1270.8270 kcal zsír: 54.4720 g zsírsav: 15.7070 g szénhidrát: 170.9120 g cukor: 53.5990 g só: 6.6300 g kalcium: 562.6850 mg telített zsírsav: 13.8360 g fehérje (össz): 37.9260 g tejkalcium: 458.8750 mg</p>		<p>energia (Joule): 5299.2730 kJ energia (kalória): 1265.7090 kcal zsír: 48.9060 g zsírsav: 9.1240 g szénhidrát: 161.8710 g cukor: 45.5690 g só: 3.6940 g kalcium: 373.7360 mg telített zsírsav: 18.1220 g koleszterin: 33.7500 mg fehérje (össz): 40.8170 g tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4944.8170 kJ energia (kalória): 1181.0490 kcal zsír: 44.7320 g zsírsav: 11.8830 g szénhidrát: 163.3060 g cukor: 33.9920 g só: 2.7380 g kalcium: 52.2710 mg telített zsírsav: 7.2520 g fehérje (össz): 30.7470 g tejkalcium: 37.5000 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 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

- 3 Tojás és abból készült termékek
- 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
- 11 Szezám 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