



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: a menü

19. hét (2024-05-06 - 2024-05-12)

Étlap

Korosztály: Alsós (7-10 év)

Étkezés	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Kakaó {6!, 7!}· Kornspitz rúd {1!, 6!} <p>energia (Joule): 1302.3250 kJ; energia (kalória): 310.5750 kcal; zsír: 7.0050 g; szénhidrát: 45.7180 g; cukor: 9.0750 g; só: 0.9650 g; kalcium: 225.0000 mg; telített zsírsav: 4.2510 g; fehérje (össz): 11.1240 g; tejkalcium: 225.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Citromos tea· Főtt virsli· Hot-dog kifli {1!}· Ketchup <p>energia (Joule): 1750.5610 kJ; energia (kalória): 419.6810 kcal; zsír: 16.8110 g; szénhidrát: 54.4530 g; cukor: 23.0920 g; só: 2.4830 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 4.0200 g; fehérje (össz): 13.2030 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tej {7!}· Teljeskiőrésű sajtos pogácsa {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 1499.8000 kJ; energia (kalória): 358.2210 kcal; zsír: 16.1720 g; szénhidrát: 37.8040 g; cukor: 2.0460 g; só: 1.4940 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 8.7780 g; fehérje (össz): 11.7380 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Gyümölcsstea· Padlizsánkrém {3!, 10!}· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}· Paradicsom <p>energia (Joule): 1274.0000 kJ; energia (kalória): 304.2880 kcal; zsír: 11.4190 g; zsírsav: 9.5100 g; szénhidrát: 44.0320 g; cukor: 17.2540 g; só: 0.9520 g; kalcium: 2.1150 mg; telített zsírsav: 0.2400 g; fehérje (össz): 5.2640 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tej {7!}· Sonka "Cigány"· Liga margarin· Zsemle {1!}· Paprika <p>energia (Joule): 1387.2000 kJ; energia (kalória): 331.3280 kcal; zsír: 10.7740 g; szénhidrát: 42.8800 g; cukor: 0.2920 g; só: 1.3400 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.6340 g; fehérje (össz): 14.7680 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Pulykabecsínált leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Túrós tészta {1!, 7!}· Alma <p>energia (Joule): 2761.5480 kJ; energia (kalória): 659.5820 kcal; zsír: 26.9590 g; zsírsav: 4.3370 g; szénhidrát: 72.3540 g; cukor: 17.5810 g; só: 1.5300 g; kalcium: 77.6490 mg; telített zsírsav: 0.0380 g; koleszterin: 33.7500 mg; fehérje (össz): 27.9780 g; tejkalcium: 62.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tojás leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}· Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Főtt burgonya· Banán <p>energia (Joule): 2933.4120 kJ; energia (kalória): 688.0750 kcal; zsír: 21.2350 g; zsírsav: 14.0310 g; szénhidrát: 104.3590 g; cukor: 52.0300 g; só: 0.4140 g; kalcium: 39.0130 mg; telített zsírsav: 0.1040 g; fehérje (össz): 21.4740 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Fahéjas alma leves {1!, 7!}· Kínai édes-savanyú csirke rizzzel {1!, 2!, 3!, 4!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!} <p>energia (Joule): 2281.9470 kJ; energia (kalória): 545.0350 kcal; zsír: 17.1750 g; zsírsav: 9.0430 g; szénhidrát: 73.0500 g; cukor: 11.2940 g; só: 0.7730 g; kalcium: 20.6700 mg; telített zsírsav: 0.5010 g; fehérje (össz): 22.4550 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Reszelt tészta leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Fejtett bab fozelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}· Kőményes sertés sült· Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}· Mandarin <p>energia (Joule): 2870.4350 kJ; energia (kalória): 685.5910 kcal; zsír: 31.0490 g; zsírsav: 16.7110 g; szénhidrát: 65.4780 g; cukor: 14.5350 g; só: 3.2330 g; kalcium: 114.8850 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 31.5530 g; tejkalcium: 22.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Karfiolkrémeles levesgyönggyel {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}· Budapest sertésragu {1!, 4!, 5!, 6!, 7!, 9!, 10!, 13!}· Párolt bulgur· Banános szelet {5!, 6!, 7!, 8!} <p>energia (Joule): 2735.4270 kJ; energia (kalória): 652.3870 kcal; zsír: 20.7720 g; zsírsav: 3.7280 g; szénhidrát: 84.5850 g; cukor: 11.1920 g; só: 1.9160 g; kalcium: 63.4500 mg; telített zsírsav: 4.4930 g; koleszterin: 110.2500 mg; fehérje (össz): 34.7680 g; tejkalcium: 20.6250 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Zala felvágott· Liga margarin· Teljes örlésű zsemle {1!, 11!}· Piros retek <p>energia (Joule): 1034.7250 kJ; energia (kalória): 247.1400 kcal; zsír: 8.3980 g; szénhidrát: 28.4130 g; cukor: 0.9180 g; só: 1.5280 g; telített zsírsav: 2.7350 g; fehérje (össz): 9.6500 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sonkás medve sajt {7!}· Gere telj.örl.puffancs {1!, 3!, 7!} <p>energia (Joule): 765.8000 kJ; energia (kalória): 182.9080 kcal; zsír: 3.9600 g; szénhidrát: 26.1450 g; cukor: 3.9500 g; só: 0.6500 g; kalcium: 90.0000 mg; telített zsírsav: 2.6750 g; fehérje (össz): 5.8200 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Paprikás szalámi· Szabacsi forma kenyér {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 993.0000 kJ; energia (kalória): 237.1740 kcal; zsír: 8.3290 g; zsírsav: 7.0160 g; szénhidrát: 31.6390 g; cukor: 0.1440 g; só: 1.5920 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 0.2160 g; fehérje (össz): 7.9040 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Kefir· Sok magvas párna(Böngyöle) {1!, 7!, 11!, 12!} <p>energia (Joule): 932.8000 kJ; energia (kalória): 222.7960 kcal; zsír: 5.5380 g; szénhidrát: 34.0340 g; cukor: 4.3400 g; só: 1.0900 g; telített zsírsav: 1.6360 g; fehérje (össz): 8.4800 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Teljeskiőrésű kakaós piskóta {1!, 3!}· Narancs <p>energia (Joule): 1139.2000 kJ; energia (kalória): 272.0930 kcal; zsír: 4.2300 g; szénhidrát: 51.6200 g; cukor: 39.8000 g; só: 0.2450 g; kalcium: 100.0000 mg; telített zsírsav: 1.8250 g; fehérje (össz): 4.1500 g</p>

Elettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5098.5980 kJ energia (kalória): 1217.2970 kcal zsír: 42.3620 g zsírsav: 4.3370 g szénhidrát: 146.4850 g cukor: 27.5740 g só: 4.0230 g kalcium: 302.6490 mg telített zsírsav: 7.0240 g koleszterin: 33.7500 mg fehérje (össz): 48.7520 g tejkalcium: 287.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5449.7730 kJ energia (kalória): 1290.6640 kcal zsír: 42.0060 g zsírsav: 14.0310 g szénhidrát: 184.9570 g cukor: 79.0720 g só: 3.5470 g kalcium: 129.1030 mg telített zsírsav: 6.7990 g fehérje (össz): 40.4970 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4774.7470 kJ energia (kalória): 1140.4300 kcal zsír: 41.6760 g zsírsav: 16.0590 g szénhidrát: 142.4930 g cukor: 13.4840 g só: 3.8590 g kalcium: 264.0450 mg telített zsírsav: 9.4950 g fehérje (össz): 42.0970 g tejkalcium: 260.6250 mg</p>	<p>energia (Joule): 5077.2350 kJ energia (kalória): 1212.6750 kcal zsír: 48.0060 g zsírsav: 26.2210 g szénhidrát: 143.5440 g cukor: 36.1290 g só: 5.2750 g kalcium: 117.0000 mg telített zsírsav: 2.0560 g fehérje (össz): 45.2970 g tejkalcium: 22.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5261.8270 kJ energia (kalória): 1255.8080 kcal zsír: 35.7760 g zsírsav: 3.7280 g szénhidrát: 179.0850 g cukor: 51.2840 g só: 3.5010 g kalcium: 403.4500 mg telített zsírsav: 11.9520 g koleszterin: 110.2500 mg fehérje (össz): 53.6860 g tejkalcium: 260.6250 mg</p>
-----------------------------	---	---	--	---	---

- 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5 Földimogyoró és abból készült termékek
- 9 Zeller és abból készült termékek
- 13 Csillagfűrt 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 (beleértve a laktózt is)
- 11 Szezámag 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