



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Ízesített limonádé ő.barack</li><li>· Sajtos croissant {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1723.8130 kJ; energia (kalória): 411.7260 kcal; zsír: 18.2600 g; szénhidrát: 54.4080 g; cukor: 16.7130 g; só: 1.7400 g; telített zsírsav: 9.8300 g; fehérje (össz): 6.3000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Gyümölcsstea</li><li>· Húskrém {7!}</li><li>· Kukorica I.szórt kenyér {1!}</li><li>· Uborka</li></ul> <p>energia (Joule): 1576.6040 kJ; energia (kalória): 376.5640 kcal; zsír: 13.4380 g; zsírsav: 0.0040 g; szénhidrát: 52.9620 g; cukor: 15.5470 g; só: 1.4790 g; kalcium: 7.2900 mg; telített zsírsav: 0.2520 g; fehérje (össz): 9.2970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tejes kávé {7!}</li><li>· Vaj {7!}</li><li>· Foszlós kalács {1!, 3!, 7!}</li></ul> <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"><li>· Citromos tea</li><li>· Kenőmájás {6!, 10!}</li><li>· 5 magvas kenyér {1!, 11!}</li><li>· Új hagyma</li></ul> <p>energia (Joule): 1331.6360 kJ; energia (kalória): 318.0570 kcal; zsír: 5.8840 g; zsírsav: 0.1300 g; szénhidrát: 59.0290 g; cukor: 15.3600 g; só: 1.4020 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 2.3350 g; fehérje (össz): 8.4930 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tej {7!}</li><li>· Sága pulykapárizsi</li><li>· Liga margarin</li><li>· Szabacsi forma kenyér {1!}</li><li>· Paradicsom</li></ul> <p>energia (Joule): 1517.8000 kJ; energia (kalória): 362.8290 kcal; zsír: 13.3100 g; szénhidrát: 43.9680 g; cukor: 0.2420 g; só: 1.6230 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 6.5760 g; fehérje (össz): 13.4660 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tárkonyos halgaluska leves (afrikai harcsa) {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Túrógombóc {1!, 3!, 6!, 7!, 10!, 11!, 12!}</li><li>· Alma</li></ul> <p>energia (Joule): 2902.5370 kJ; energia (kalória): 693.2590 kcal; zsír: 23.0340 g; zsírsav: 1.6230 g; szénhidrát: 98.8030 g; cukor: 39.9920 g; só: 0.6840 g; kalcium: 79.0940 mg; telített zsírsav: 1.9260 g; fehérje (össz): 20.8330 g; tejkalcium: 50.6250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Hamis Gulyás leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Parajfőzelék {1!, 7!}</li><li>· Főtt tojás {3!}</li><li>· Szabacsi szel.kenyér {1!}</li><li>· Banán</li></ul> <p>energia (Joule): 2610.6930 kJ; energia (kalória): 610.9940 kcal; zsír: 17.3530 g; zsírsav: 8.2330 g; szénhidrát: 95.3050 g; cukor: 42.3810 g; só: 1.4530 g; kalcium: 256.9130 mg; telített zsírsav: 3.2270 g; fehérje (össz): 17.6980 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Sütőtökrémleves pirított magvakkal {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 9!, 10!, 11!, 12!}</li><li>· Paradicsomos-sajtos csirkemell {7!}</li><li>· Párolt rizs</li><li>· Idény saláta</li></ul> <p>energia (Joule): 2918.1080 kJ; energia (kalória): 696.9780 kcal; zsír: 28.4400 g; zsírsav: 17.3410 g; szénhidrát: 79.3510 g; cukor: 2.8390 g; só: 2.7800 g; kalcium: 0.0130 mg; telített zsírsav: 1.3920 g; koleszterin: 39.6000 mg; fehérje (össz): 31.5970 g; tejkalcium: 146.2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Daragaluska leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Lencsefőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Sült füstölt tarja</li><li>· Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}</li><li>· Narancs</li></ul> <p>energia (Joule): 3284.1020 kJ; energia (kalória): 784.3940 kcal; zsír: 26.6980 g; zsírsav: 5.8390 g; szénhidrát: 94.3120 g; cukor: 20.5140 g; só: 1.0140 g; kalcium: 140.6380 mg; telített zsírsav: 0.4100 g; koleszterin: 71.2500 mg; fehérje (össz): 38.4050 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Csontleves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Vadas sertéstokány {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}</li><li>· Tészta köret {1!}</li><li>· Alma szelet {1!, 5!, 6!, 7!, 8!, 12!}</li></ul> <p>energia (Joule): 2924.6510 kJ; energia (kalória): 764.5390 kcal; zsír: 27.8490 g; zsírsav: 12.4860 g; szénhidrát: 79.7750 g; cukor: 21.2710 g; só: 3.3480 g; kalcium: 39.8900 mg; telített zsírsav: 1.1900 g; fehérje (össz): 26.4790 g; tejkalcium: 18.7500 mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Sonka Krasnó</li><li>· Liga margarin</li><li>· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}</li><li>· Paprika</li></ul> <p>energia (Joule): 840.9000 kJ; energia (kalória): 200.8450 kcal; zsír: 5.0220 g; szénhidrát: 27.9800 g; cukor: 0.3380 g; só: 1.6530 g; telített zsírsav: 1.5900 g; fehérje (össz): 8.7660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Camping lapka sajt {7!}</li><li>· Teljes őrlésű zsemle {1!, 11!}</li></ul> <p>energia (Joule): 878.6500 kJ; energia (kalória): 209.8620 kcal; zsír: 4.6850 g; szénhidrát: 28.2780 g; cukor: 1.6380 g; só: 1.3300 g; kalcium: 90.0000 mg; telített zsírsav: 2.6900 g; fehérje (össz): 8.4500 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Király szalámi</li><li>· Liga margarin</li><li>· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}</li><li>· Jégcsap retek</li></ul> <p>energia (Joule): 1036.3130 kJ; energia (kalória): 247.5190 kcal; zsír: 11.7460 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 26.2470 g; cukor: 0.2330 g; só: 1.6530 g; telített zsírsav: 4.5150 g; fehérje (össz): 7.5520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Teljesőrlésű fahéjas csiga {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1106.9500 kJ; energia (kalória): 264.3910 kcal; zsír: 10.0300 g; szénhidrát: 37.5900 g; cukor: 19.7150 g; só: 0.6500 g; telített zsírsav: 5.0700 g; fehérje (össz): 4.2060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Almapüré banános</li><li>· Teljes őrl. kifli {1!, 7!}</li></ul> <p>energia (Joule): 694.3800 kJ; energia (kalória): 165.8500 kcal; zsír: 1.7130 g; szénhidrát: 26.9050 g; cukor: 3.3180 g; só: 0.7060 g; telített zsírsav: 0.5330 g; fehérje (össz): 4.3620 g</p>

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5467.2500 kJ energia (kalória): 1305.8300 kcal zsír: 46.3160 g zsírsav: 1.6230 g szénhidrát: 181.1910 g cukor: 57.0430 g só: 4.0770 g kalcium: 79.0940 mg telített zsírsav: 13.3460 g fehérje (össz): 35.8990 g tejkalcium: 50.6250 mg</p>	<p>energia (Joule): 5065.9470 kJ energia (kalória): 1197.4200 kcal zsír: 35.4760 g zsírsav: 8.2370 g szénhidrát: 176.5450 g cukor: 59.5660 g só: 4.2620 g kalcium: 354.2030 mg telített zsírsav: 6.1690 g fehérje (össz): 35.4450 g tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5256.2860 kJ energia (kalória): 1255.1040 kcal zsír: 59.2700 g zsírsav: 17.5250 g szénhidrát: 131.5910 g cukor: 7.6370 g só: 4.5080 g kalcium: 271.9860 mg telített zsírsav: 10.5510 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 46.5300 g tejkalcium: 416.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 5722.6880 kJ energia (kalória): 1366.8420 kcal zsír: 42.6120 g zsírsav: 5.9690 g szénhidrát: 190.9310 g cukor: 55.5890 g só: 3.0660 g kalcium: 140.7280 mg telített zsírsav: 7.8150 g koleszterin: 71.2500 mg fehérje (össz): 51.1040 g tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5136.8310 kJ energia (kalória): 1293.2180 kcal zsír: 42.8720 g zsírsav: 12.4860 g szénhidrát: 150.6480 g cukor: 24.8310 g só: 5.6770 g kalcium: 279.8900 mg telített zsírsav: 8.2990 g fehérje (össz): 44.3070 g tejkalcium: 258.7500 mg</p>
------------------------------------	--	---	--	--	--

- |    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 |    |    |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető