



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **a menü**

21. hét (2024-05-20 - 2024-05-26)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Étkezés	Hétfő 2024.05.20.	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none">Citromos teaÍzes sonkaDelma margarin {7!}Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1089.0610 kJ; energia (kalória): 260.1170 kcal; zsír: 5.0550 g; szénhidrát: 42.4270 g; cukor: 15.3520 g; só: 1.4430 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 1.6500 g; fehérje (össz): 5.1010 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé {7!}Teljeskiórlésű sajtos stangli {1!, 7!} <p>energia (Joule): 1485.5250 kJ; energia (kalória): 354.8110 kcal; zsír: 9.8880 g; zsírsav: 0.1640 g; szénhidrát: 50.2430 g; cukor: 5.8640 g; só: 0.9770 g; kalcium: 270.0230 mg; telített zsírsav: 5.8580 g; fehérje (össz): 13.0560 g; tejkalcium: 270.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">GyümölcssteaHalkrém {3!, 7!, 10!}Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1227.9880 kJ; energia (kalória): 293.2990 kcal; zsír: 8.4880 g; zsírsav: 0.4170 g; szénhidrát: 41.2840 g; cukor: 15.3790 g; só: 0.9210 g; kalcium: 21.4650 mg; telített zsírsav: 2.9440 g; fehérje (össz): 9.3670 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Turista felvágottDelma margarin {7!}Zsemle {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1738.5000 kJ; energia (kalória): 415.2340 kcal; zsír: 21.5140 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 42.2570 g; cukor: 0.1490 g; só: 1.8750 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 5.0640 g; fehérje (össz): 15.5930 g; tejkalcium: 240.0000 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Pünkösöd	<ul style="list-style-type: none">Palócleves pulykából {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Ízes bukta {1!, 3!, 7!}Alma <p>energia (Joule): 2658.2330 kJ; energia (kalória): 634.9070 kcal; zsír: 23.0090 g; zsírsav: 9.0910 g; szénhidrát: 90.2340 g; cukor: 28.9900 g; só: 1.2660 g; kalcium: 51.1880 mg; telített zsírsav: 2.3500 g; koleszterin: 33.7500 mg; fehérje (össz): 20.4610 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Májgaluskaleves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!}Sárgaborsózelék {1!, 3!, 7!, 9!, 10!}"DINÓ" falatka {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 11!}Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}Narancs <p>energia (Joule): 2779.9390 kJ; energia (kalória): 663.4040 kcal; zsír: 24.3090 g; zsírsav: 10.5360 g; szénhidrát: 88.5360 g; cukor: 20.3900 g; só: 2.4690 g; kalcium: 103.1660 mg; telített zsírsav: 1.8030 g; koleszterin: 66.1500 mg; fehérje (össz): 28.4430 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Burgonyaleves (magyaros) {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Rakott karfiol bulgurral {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!}Nápolyi szelet {1!, 5!, 6!, 7!, 8!} <p>energia (Joule): 2965.1000 kJ; energia (kalória): 708.2010 kcal; zsír: 39.7730 g; zsírsav: 12.9230 g; szénhidrát: 59.3370 g; cukor: 22.5600 g; só: 2.9600 g; kalcium: 97.2980 mg; telített zsírsav: 4.0170 g; fehérje (össz): 24.3820 g; tejkalcium: 60.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Cseresznyelevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Bácskai rizseshús {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Csemege uborka {10!} <p>energia (Joule): 2141.8010 kJ; energia (kalória): 511.5590 kcal; zsír: 15.5750 g; zsírsav: 3.3920 g; szénhidrát: 67.2480 g; cukor: 13.6760 g; só: 1.6600 g; kalcium: 41.7600 mg; telített zsírsav: 0.2890 g; fehérje (össz): 22.2770 g; tejkalcium: 28.8750 mg</p>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none">Tömlős sajt sajtmester {7!}Kukoricás babajka {1!} <p>energia (Joule): 1668.0000 kJ; energia (kalória): 398.3960 kcal; zsír: 26.1380 g; szénhidrát: 36.5840 g; cukor: 0.1200 g; só: 3.4120 g; kalcium: 800.0000 mg; telített zsírsav: 15.7740 g; fehérje (össz): 16.1000 g; tejkalcium: 800.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Bécsi felvágottDelma margarin {7!}Szabacsi forma kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1105.1250 kJ; energia (kalória): 264.9120 kcal; zsír: 11.2730 g; szénhidrát: 32.3480 g; cukor: 0.2790 g; só: 1.4580 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.4760 g; fehérje (össz): 8.1660 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Burkifli mákos {1!, 3!, 7!}Mandarin <p>energia (Joule): 1343.7000 kJ; energia (kalória): 320.9380 kcal; zsír: 13.7300 g; szénhidrát: 44.0730 g; cukor: 26.2050 g; só: 0.3720 g; telített zsírsav: 5.0340 g; fehérje (össz): 6.6080 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Teljes kiórlésű 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>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5415.2940 kJ energia (kalória): 1293.4200 kcal zsír: 54.2020 g zsírsav: 9.0910 g szénhidrát: 169.2450 g cukor: 44.4620 g só: 6.1210 g kalcium: 851.2780 mg telített zsírsav: 19.7740 g koleszterin: 33.7500 mg fehérje (össz): 41.6620 g tejkalcium: 824.7500 mg	energia (Joule): 5370.5890 kJ energia (kalória): 1283.1270 kcal zsír: 45.4700 g zsírsav: 10.7000 g szénhidrát: 171.1270 g cukor: 26.5330 g só: 4.9040 g kalcium: 376.5640 mg telített zsírsav: 12.1370 g koleszterin: 66.1500 mg fehérje (össz): 49.6650 g tejkalcium: 270.0000 mg	energia (Joule): 5536.7880 kJ energia (kalória): 1322.4380 kcal zsír: 61.9910 g zsírsav: 13.3400 g szénhidrát: 144.6940 g cukor: 64.1440 g só: 4.2530 g kalcium: 118.7630 mg telített zsírsav: 11.9950 g fehérje (össz): 40.3570 g tejkalcium: 60.0000 mg	energia (Joule): 5274.7010 kJ energia (kalória): 1259.8400 kcal zsír: 59.7990 g zsírsav: 14.2550 g szénhidrát: 137.0810 g cukor: 15.1450 g só: 4.6990 g kalcium: 281.7600 mg telített zsírsav: 17.3290 g fehérje (össz): 45.2500 g tejkalcium: 268.8750 mg
-----------------------------	--	---	---	--

- 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 (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

Élmezésvezető