



Városi Önkormányzat EGOMIR TV

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklósi Temesvári Utcai Általános Iskola

Menü: **Tej-tojás-szója mentes**

23. hét (2025-06-02 - 2025-06-08)

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.06.02.	Kedd 2025.06.03.	Szerda 2025.06.04.	Csütörtök 2025.06.05.	Péntek 2025.06.06.
Tízórai	· Rizs ital · Gyarmati diákcsemege · Vénusz margarin tejm. · Zsemle {1!} · Rizs ital energia (Joule): 414.375 kJ; energia (kalória): 98.972 kcal; zsír: 1.875 g; szénhidrát: 20.625 g; cukor: 8.813 g; só: 0.131 g; telített zsírsav: 0.188 g; fehérje (össz): 0.563 g · Gyarmati diákcsemege energia (Joule): 429.075 kJ; energia (kalória): 102.483 kcal; zsír: 12.776 g; só: 0.765 g; telített zsírsav: 5.236 g; fehérje (össz): 4.320 g · Vénusz margarin tejm. energia (Joule): 333.000 kJ; energia (kalória): 79.536 kcal; zsír: 9.000 g; só: 0.045 g; telített zsírsav: 2.850 g · Zsemle (1!) energia (Joule): 587.600 kJ; energia (kalória): 140.346 kcal; zsír: 0.614 g; szénhidrát: 30.592 g; cukor: 0.104 g; só: 0.593 g; telített zsírsav: 0.234 g; fehérje (össz): 4.368 g	· Sága tea áfonyás · Növényi sajt · Vénusz margarin tejm. · Teljes ő.rozsos kenyér {1!} · Uborka · Sága tea áfonyás energia (Joule): 262.959 kJ; energia (kalória): 62.807 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 15.185 g; cukor: 15.185 g; só: 0.004 g; kalcium: 0.090 mg; telített zsírsav: 0.040 g; fehérje (össz): 0.200 g · Növényi sajt energia (Joule): 261.450 kJ; energia (kalória): 62.446 kcal; zsír: 5.175 g; szénhidrát: 3.825 g; só: 0.383 g; kalcium: 54.000 mg; telített zsírsav: 4.725 g; fehérje (össz): 0.225 g · Vénusz margarin tejm. energia (Joule): 333.000 kJ; energia (kalória): 79.536 kcal; zsír: 9.000 g; só: 0.045 g; telített zsírsav: 2.850 g · Teljes ő.rozsos kenyér {1!} energia (Joule): 564.600 kJ; energia (kalória): 134.852 kcal; zsír: 0.792 g; szénhidrát: 25.572 g; cukor: 0.150 g; só: 0.780 g; kalcium: 18.000 mg; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 4.266 g · Uborka energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g	· Karamellás tej tejm. · Tönkölyös-zöldséges stangli · Karamellás tej tejm. energia (Joule): 522.270 kJ; energia (kalória): 124.743 kcal; zsír: 2.813 g; szénhidrát: 21.741 g; cukor: 15.179 g; só: 0.188 g; kalcium: 225.054 mg; telített zsírsav: 0.188 g; fehérje (össz): 0.563 g; tejkalcium: 225.000 mg · Tönkölyös-zöldséges stangli energia (Joule): 727.200 kJ; energia (kalória): 172.800 kcal; zsír: 4.218 g; szénhidrát: 27.618 g; cukor: 1.470 g; só: 0.612 g; telített zsírsav: 1.626 g; fehérje (össz): 4.868 g	· Izesített limonádé Eper · Házi szárnyas májkrém tej m. · Kukorica l.szórt kenyér {1!} · Paradicsom · Izesített limonádé Eper energia (Joule): 279.938 kJ; energia (kalória): 66.862 kcal; szénhidrát: 16.500 g; cukor: 16.125 g · Házi szárnyas májkrém tej m. energia (Joule): 274.197 kJ; energia (kalória): 64.217 kcal; zsír: 4.123 g; szénhidrát: 1.399 g; cukor: 0.197 g; só: 0.090 g; telített zsírsav: 1.400 g; koleszterin: 147.000 mg; fehérje (össz): 6.098 g · Kukorica l.szórt kenyér {1!} energia (Joule): 634.800 kJ; energia (kalória): 151.619 kcal; zsír: 0.462 g; szénhidrát: 31.764 g; cukor: 0.216 g; só: 0.918 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.216 g; fehérje (össz): 4.344 g · Paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Zab ital · Orsi baromfi párizsi · Vénusz margarin tejm. · Barna kenyér {1!} · Uborka · Zab ital energia (Joule): 371.250 kJ; energia (kalória): 88.672 kcal; zsír: 2.813 g; szénhidrát: 12.750 g; cukor: 6.188 g; só: 0.188 g; kalcium: 225.000 mg; telített zsírsav: 0.188 g; fehérje (össz): 0.563 g; tejkalcium: 225.000 mg · Orsi baromfi párizsi energia (Joule): 225.300 kJ; energia (kalória): 53.812 kcal; zsír: 4.200 g; szénhidrát: 0.810 g; cukor: 0.150 g; só: 0.600 g; telített zsírsav: 1.680 g; fehérje (össz): 3.300 g · Vénusz margarin tejm. energia (Joule): 333.000 kJ; energia (kalória): 79.536 kcal; zsír: 9.000 g; só: 0.045 g; telített zsírsav: 2.850 g · Barna kenyér {1!} energia (Joule): 698.625 kJ; energia (kalória): 166.864 kcal; zsír: 0.513 g; szénhidrát: 35.073 g; cukor: 0.068 g; só: 0.979 g; kalcium: 13.500 mg; telített zsírsav: 0.243 g; fehérje (össz): 4.455 g · Uborka energia (Joule): 14.700 kJ; energia (kalória): 3.511 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; kalcium: 4.500 mg; fehérje (össz): 0.300 g
Ebéd	· Kelkáposzta leves virslivel tej m. {1!} · Darásmetélt lekvárral {1!} · Alma · Kelkáposzta leves virslivel tej m. {1!} energia (Joule): 933.584 kJ; energia (kalória): 222.983 kcal; zsír: 11.652 g; zsírsav: 3.595 g; szénhidrát: 20.368 g; cukor: 3.391 g; só: 0.900 g; kalcium: 50.551 mg; telített zsírsav: 1.808 g; fehérje (össz): 7.869 g · Darásmetélt lekvárral {1!} energia (Joule): 1464.353 kJ; energia (kalória): 349.755 kcal; zsír: 1.582 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 72.691 g; cukor: 22.193 g; só: 0.490 g; fehérje (össz): 9.158 g · Alma energia (Joule): 218.100 kJ; energia (kalória): 52.092 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 10.500 g; cukor: 6.000 g; fehérje (össz): 0.600 g	· Tarhonyaleves tejm. {1!, 9!} · Tökfőzelék tejm. {1!, 9!} · Pulykapörkölt tejm. {12!} · Szabacsi szel.kenyér {1!} · Banán · Tarhonyaleves tejm. {1!, 9!} energia (Joule): 574.826 kJ; energia (kalória): 137.295 kcal; zsír: 4.051 g; zsírsav: 3.451 g; szénhidrát: 20.369 g; cukor: 0.476 g; só: 0.262 g; kalcium: 9.038 mg; telített zsírsav: 0.001 g; fehérje (össz): 3.155 g · Tökfőzelék tejm. {1!, 9!} energia (Joule): 667.731 kJ; energia (kalória): 159.485 kcal; zsír: 9.224 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 16.150 g; cukor: 9.256 g; só: 0.561 g; kalcium: 1.163 mg; telített zsírsav: 0.208 g; fehérje (össz): 2.601 g · Pulykapörkölt tejm. {12!} energia (Joule): 620.457 kJ; energia (kalória): 148.194 kcal; zsír: 9.353 g; zsírsav: 3.391 g; szénhidrát: 2.264 g; cukor: 0.176 g; só: 1.729 g; kalcium: 0.075 mg; telített zsírsav: 0.002 g; koleszterin: 45.000 mg; fehérje (össz): 13.092 g · Szabacsi szel.kenyér {1!} energia (Joule): 621.600 kJ; energia (kalória): 148.467 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 31.200 g; cukor: 0.144 g; só: 0.840 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.216 g; fehérje (össz): 3.966 g · Banán energia (Joule): 555.000 kJ; energia (kalória): 120.000 kcal; zsír: 0.150 g; szénhidrát: 36.300 g; cukor: 36.300 g; kalcium: 165.000 mg; fehérje (össz): 1.950 g	· Rántott leves tejm. · zsemlekokockával {1!, 9!} · Rakott zöldbab tejm. {9!, 12!} · Alma · Rántott leves tejm. zsemlekokockával {1!, 9!} energia (Joule): 681.766 kJ; energia (kalória): 162.837 kcal; zsír: 10.206 g; zsírsav: 9.051 g; szénhidrát: 15.244 g; cukor: 0.108 g; só: 0.776 g; kalcium: 1.373 mg; telített zsírsav: 0.046 g; fehérje (össz): 2.362 g · Rakott zöldbab tejm. {9!, 12!} energia (Joule): 1480.685 kJ; energia (kalória): 353.656 kcal; zsír: 16.890 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 33.370 g; cukor: 0.139 g; só: 0.439 g; kalcium: 232.875 mg; telített zsírsav: 0.205 g; fehérje (össz): 20.023 g · Alma energia (Joule): 218.100 kJ; energia (kalória): 52.092 kcal; zsír: 0.600 g; szénhidrát: 10.500 g; cukor: 6.000 g; fehérje (össz): 0.600 g	· Zöldségleves tejm. {9!} · Burgonyafőzelék tejm. {1!} · Sült virsli tejm. · Teljes ő.rozsos kenyér {1!} · Mandarin · Zöldségleves tejm. {9!} energia (Joule): 454.557 kJ; energia (kalória): 108.569 kcal; zsír: 4.066 g; zsírsav: 3.443 g; szénhidrát: 14.048 g; cukor: 2.831 g; só: 0.938 g; kalcium: 1.080 mg; telített zsírsav: 0.001 g; fehérje (össz): 3.054 g · Burgonyafőzelék tejm. {1!} energia (Joule): 1224.822 kJ; energia (kalória): 292.543 kcal; zsír: 4.906 g; zsírsav: 3.573 g; szénhidrát: 50.146 g; cukor: 0.023 g; só: 0.745 g; kalcium: 28.688 mg; telített zsírsav: 0.124 g; fehérje (össz): 6.816 g · Sült virsli tejm. energia (Joule): 401.550 kJ; energia (kalória): 95.909 kcal; zsír: 7.349 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 1.020 g; só: 1.080 g; telített zsírsav: 2.280 g; fehérje (össz): 6.800 g · Teljes ő.rozsos kenyér {1!} energia (Joule): 564.600 kJ; energia (kalória): 134.852 kcal; zsír: 0.792 g; szénhidrát: 25.572 g; cukor: 0.150 g; só: 0.780 g; kalcium: 18.000 mg; telített zsírsav: 0.240 g; fehérje (össz): 4.266 g · Mandarin energia (Joule): 117.600 kJ; energia (kalória): 28.088 kcal; zsír: 0.180 g; szénhidrát: 5.880 g; cukor: 5.880 g; fehérje (össz): 0.420 g	· Ivólé alma-őszi 0,2 · Csirkepaprikás mellből tej m. {1!} · Tészta köret {1!} · Körte · Ivólé alma-őszi 0,2 energia (Joule): 398.000 kJ; energia (kalória): 95.061 kcal; zsír: 0.800 g; szénhidrát: 24.600 g; cukor: 23.400 g; só: 0.060 g; fehérje (össz): 0.800 g · Csirkepaprikás mellből tej m. {1!} energia (Joule): 867.636 kJ; energia (kalória): 207.232 kcal; zsír: 12.316 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 5.589 g; cukor: 0.046 g; só: 2.418 g; kalcium: 0.638 mg; telített zsírsav: 0.189 g; koleszterin: 49.500 mg; fehérje (össz): 19.286 g · Tészta köret {1!} energia (Joule): 1264.000 kJ; energia (kalória): 301.901 kcal; zsír: 10.700 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 42.240 g; só: 0.458 g; fehérje (össz): 8.100 g · Körte energia (Joule): 331.500 kJ; energia (kalória): 79.178 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 18.000 g; cukor: 18.000 g; fehérje (össz): 0.600 g



Városi Önkormányzat EGOMIR TV

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklósi Temesvári Utcai Általános Iskola

Menü: **Tej-tojás-szója mentes**

23. hét (2025-06-02 - 2025-06-08)

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.06.02.	Kedd 2025.06.03.	Szerda 2025.06.04.	Csütörtök 2025.06.05.	Péntek 2025.06.06.
Uzsonna	· Ízes sonka · Vénusz margarin tejm. · Szabacsi forma kenyér {1!} · Piros retek · Ízes sonka energia (Joule): 128.700 kJ; energia (kalória): 30.739 kcal; zsír: 1.200 g; szénhidrát: 0.450 g; cukor: 0.030 g; só: 0.540 g; telített zsírsav: 0.480 g; fehérje (össz): 0.450 g · Vénusz margarin tejm. energia (Joule): 333.000 kJ; energia (kalória): 79.536 kcal; zsír: 9.000 g; só: 0.045 g; telített zsírsav: 2.850 g · Szabacsi forma kenyér {1!} energia (Joule): 621.600 kJ; energia (kalória): 148.467 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 31.200 g; cukor: 0.144 g; só: 0.840 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.216 g; fehérje (össz): 3.966 g · Piros retek energia (Joule): 23.625 kJ; energia (kalória): 5.643 kcal; zsír: 0.038 g; szénhidrát: 0.825 g; fehérje (össz): 0.450 g	· Barack kompót/db · Barna mini bagett {1!} · Barack kompót/db energia (Joule): 40.920 kJ; energia (kalória): 9.774 kcal; szénhidrát: 1.560 g; cukor: 1.320 g; só: 0.006 g; fehérje (össz): 0.084 g · Barna mini bagett {1!} energia (Joule): 422.700 kJ; energia (kalória): 100.960 kcal; zsír: 1.749 g; szénhidrát: 18.081 g; cukor: 0.099 g; só: 0.531 g; telített zsírsav: 0.342 g; fehérje (össz): 2.796 g	· Gyarmati diákcsemege · Vénusz margarin tejm. · Zsemle {1!} · Paprika · Gyarmati diákcsemege energia (Joule): 429.075 kJ; energia (kalória): 102.483 kcal; zsír: 12.776 g; só: 0.765 g; telített zsírsav: 5.236 g; fehérje (össz): 4.320 g · Vénusz margarin tejm. energia (Joule): 333.000 kJ; energia (kalória): 79.536 kcal; zsír: 9.000 g; só: 0.045 g; telített zsírsav: 2.850 g · Zsemle {1!} energia (Joule): 587.600 kJ; energia (kalória): 140.346 kcal; zsír: 0.614 g; szénhidrát: 30.592 g; cukor: 0.104 g; só: 0.593 g; telített zsírsav: 0.234 g; fehérje (össz): 4.368 g · Paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Mini méz · Korpás bagett {1!} · Mini méz energia (Joule): 318.000 kJ; energia (kalória): 75.953 kcal; szénhidrát: 20.250 g; cukor: 20.250 g; fehérje (össz): 0.100 g · Korpás bagett {1!} energia (Joule): 600.000 kJ; energia (kalória): 143.308 kcal; zsír: 0.455 g; szénhidrát: 28.135 g; cukor: 0.150 g; só: 0.675 g; telített zsírsav: 0.205 g; fehérje (össz): 4.200 g	· Gyümölcsös zabkása tejm. {1!} · Gyümölcsös zabkása tejm. {1!} energia (Joule): 1147.943 kJ; energia (kalória): 274.182 kcal; zsír: 5.580 g; zsírsav: 0.025 g; szénhidrát: 45.777 g; cukor: 15.817 g; só: 0.569 g; kalcium: 251.670 mg; telített zsírsav: 0.676 g; fehérje (össz): 5.556 g; tejkalcium: 225.000 mg

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5487.0120 kJ energia (kalória): 1310.5520 kcal zsír: 48.7870 g zsírsav: 4.2730 g szénhidrát: 187.2510 g cukor: 40.6750 g só: 4.3490 g kalcium: 62.5510 mg telített zsírsav: 13.8620 g fehérje (össz): 31.7440 g	energia (Joule): 4939.9430 kJ energia (kalória): 1167.3270 kcal zsír: 40.1740 g zsírsav: 13.6240 g szénhidrát: 171.0160 g cukor: 63.1060 g só: 5.1410 g kalcium: 263.8660 mg telített zsírsav: 8.6240 g koleszterin: 45.0000 mg fehérje (össz): 32.6350 g	energia (Joule): 5004.8960 kJ energia (kalória): 1194.5120 kcal zsír: 57.1170 g zsírsav: 18.0930 g szénhidrát: 139.9650 g cukor: 23.0000 g só: 3.4180 g kalcium: 459.3020 mg telített zsírsav: 10.3850 g fehérje (össz): 37.2040 g tejkalcium: 225.0000 mg	energia (Joule): 4899.1640 kJ energia (kalória): 1168.8700 kcal zsír: 22.3930 g zsírsav: 7.6940 g szénhidrát: 195.9140 g cukor: 45.8220 g só: 5.2260 g kalcium: 59.7680 mg telített zsírsav: 4.4660 g koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 36.1980 g	energia (Joule): 5651.9540 kJ energia (kalória): 1349.9490 kcal zsír: 46.4020 g zsírsav: 18.1090 g szénhidrát: 185.3490 g cukor: 63.6690 g só: 5.3170 g kalcium: 495.3080 mg telített zsírsav: 5.8260 g koleszterin: 49.5000 mg fehérje (össz): 42.9600 g tejkalcium: 450.0000 mg
-----------------------------	--	--	---	---	---

1	Glutént 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