



Városi Önkormányzat EGOMIR TV

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklósi Temesvári Utcai Általános Iskola

Menü: **Tej mentes**

25. hét (2025-06-16 - 2025-06-22)

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
	· Zab ital · Gyarmati diákcsemege · Vénusz margarin tej. · Korpás zsemlé {1!} · 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 · 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 tej. energia (Joule): 333.000 kJ; energia (kalória): 79.536 kcal; zsír: 9.000 g; só: 0.045 g; telített zsírsav: 2.850 g · Korpás zsemlé {1!} energia (Joule): 569.920 kJ; energia (kalória): 136.123 kcal; zsír: 0.489 g; szénhidrát: 29.973 g; cukor: 0.156 g; só: 0.723 g; kalcium: 13.000 mg; telített zsírsav: 0.218 g; fehérje (össz): 4.524 g · Málnás Bio tea · Főtt virsli tej. · Burgonya I. szórt kenyér {1!, 12!} · Mini mustár {10!} · Málnás Bio tea energia (Joule): 261.769 kJ; energia (kalória): 62.523 kcal; zsír: 0.165 g; szénhidrát: 15.150 g; cukor: 15.150 g; só: 0.003 g; kalcium: 0.090 mg; telített zsírsav: 0.033 g; fehérje (össz): 0.165 g · Főtt virsli tej. energia (Joule): 373.800 kJ; energia (kalória): 89.281 kcal; zsír: 6.600 g; szénhidrát: 1.020 g; só: 1.080 g; telített zsírsav: 2.280 g; fehérje (össz): 6.600 g · Burgonya I. szórt kenyér {1!, 12!} energia (Joule): 616.200 kJ; energia (kalória): 147.177 kcal; zsír: 0.444 g; szénhidrát: 30.786 g; cukor: 0.174 g; só: 0.924 g; kalcium: 12.000 mg; telített zsírsav: 0.228 g; fehérje (össz): 4.404 g · Mini mustár {10!} energia (Joule): 71.700 kJ; energia (kalória): 17.125 kcal; zsír: 0.750 g; szénhidrát: 15.000 g; cukor: 9.000 g; só: 0.300 g; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 0.675 g · Pudingos tej tej. · Mini dzsem vegyes {1!} · Vénusz margarin tej. · Teljes ő.rozsos kenyér {1!} · Pudingos tej tej. energia (Joule): 489.038 kJ; energia (kalória): 116.805 kcal; zsír: 2.828 g; szénhidrát: 19.721 g; cukor: 9.949 g; só: 0.188 g; kalcium: 225.023 mg; telített zsírsav: 0.192 g; fehérje (össz): 0.582 g; tejkalcium: 225.000 mg · Mini dzsem vegyes {1!} energia (Joule): 278.500 kJ; energia (kalória): 66.519 kcal; zsír: 0.050 g; szénhidrát: 14.250 g; cukor: 11.500 g; telített zsírsav: 0.025 g; fehérje (össz): 0.100 g · Vénusz margarin tej. 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): 564.000 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 · Málnás Bio tea · Gyarmati diákcsemege · Vénusz margarin tej. · Szabacsi forma kenyér {1!} · Új hagyma · Málnás Bio tea energia (Joule): 261.769 kJ; energia (kalória): 62.523 kcal; zsír: 0.165 g; szénhidrát: 15.150 g; cukor: 15.150 g; só: 0.003 g; kalcium: 0.090 mg; telített zsírsav: 0.033 g; fehérje (össz): 0.165 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 tej. 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 · Új hagyma energia (Joule): 130.000 kJ; energia (kalória): 31.050 kcal; zsír: 0.190 g; zsírsav: 0.130 g; szénhidrát: 7.340 g; fehérje (össz): 1.830 g · Zab ital · Túrista felvágott · Vénusz margarin tej. · Szabacsi forma kenyér {1!} · Paradicsom · 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 · Túrista felvágott energia (Joule): 398.475 kJ; energia (kalória): 95.174 kcal; zsír: 9.225 g; szénhidrát: 0.248 g; cukor: 0.023 g; só: 0.664 g; telített zsírsav: 3.600 g; fehérje (össz): 3.600 g · Vénusz margarin tej. 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 · Paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Nyírségi gombóclevés pulykából tej. {1!, 9!} · Darásmetélt lekvárral {1!} · Alma · Nyírségi gombóclevés pulykából tej. {1!, 9!} energia (Joule): 1042.785 kJ; energia (kalória): 249.064 kcal; zsír: 15.675 g; zsírsav: 9.087 g; szénhidrát: 13.836 g; cukor: 3.377 g; só: 2.100 g; kalcium: 3.804 mg; telített zsírsav: 0.261 g; koleszterin: 33.750 mg; fehérje (össz): 11.709 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 · Meggyleves tej. {1!} · Brassói aprópecsenye tej. {12!} · Főtt burgonya · Csemege uborka {10!} · Banán · Meggyleves tej. {1!} energia (Joule): 646.027 kJ; energia (kalória): 154.301 kcal; zsír: 1.767 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 33.078 g; cukor: 27.889 g; só: 0.392 g; kalcium: 0.473 mg; telített zsírsav: 0.242 g; fehérje (össz): 0.810 g · Brassói aprópecsenye tej. {12!} energia (Joule): 712.326 kJ; energia (kalória): 170.136 kcal; zsír: 9.869 g; zsírsav: 3.391 g; szénhidrát: 2.585 g; cukor: 0.878 g; só: 5.111 g; kalcium: 12.750 mg; telített zsírsav: 0.019 g; fehérje (össz): 16.883 g · Főtt burgonya energia (Joule): 888.750 kJ; energia (kalória): 212.274 kcal; zsír: 0.450 g; zsírsav: 0.180 g; szénhidrát: 41.400 g; só: 0.034 g; kalcium: 27.000 mg; fehérje (össz): 5.625 g · Csemege uborka {10!} energia (Joule): 46.800 kJ; energia (kalória): 11.178 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 2.280 g; cukor: 2.280 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 · Köménymag leves tej. zsemlékocka {1!, 9!} · Rakott cukkini tej. {9!, 12!} · Nektarin · Köménymag leves tej. zsemlékocka {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 cukkini tej. {9!, 12!} energia (Joule): 1360.985 kJ; energia (kalória): 325.067 kcal; zsír: 17.100 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 22.870 g; cukor: 3.709 g; só: 0.439 g; kalcium: 10.275 mg; telített zsírsav: 0.415 g; fehérje (össz): 18.343 g · Nektarin energia (Joule): 259.988 kJ; energia (kalória): 62.097 kcal; zsír: 0.518 g; zsírsav: 0.518 g; szénhidrát: 13.253 g; cukor: 13.253 g; fehérje (össz): 1.058 g · Zöldségleves tej. {9!} · Paradicsomos káposzta tej. {1!, 9!} · Sült párizsi (regélő) · Szabacsi szel.kenyér féla. {1!} · Banán · Zöldségleves tej. {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 · Paradicsomos káposzta tej. {1!, 9!} energia (Joule): 786.988 kJ; energia (kalória): 187.968 kcal; zsír: 10.368 g; zsírsav: 9.300 g; szénhidrát: 31.508 g; cukor: 21.851 g; só: 0.540 g; kalcium: 241.148 mg; telített zsírsav: 0.039 g; fehérje (össz): 2.455 g · Sült párizsi (regélő) energia (Joule): 645.750 kJ; energia (kalória): 154.235 kcal; zsír: 13.949 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 1.020 g; cukor: 0.030 g; só: 1.320 g; telített zsírsav: 5.280 g; fehérje (össz): 6.600 g · Szabacsi szel.kenyér féla. {1!} energia (Joule): 310.800 kJ; energia (kalória): 74.233 kcal; zsír: 0.225 g; szénhidrát: 15.600 g; cukor: 0.072 g; só: 0.420 g; kalcium: 6.000 mg; telített zsírsav: 0.108 g; fehérje (össz): 1.983 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 · Ivólé narancs 0,2 · Sajtos csirkemell tej. · Rizi-bizi · Idény saláta · Alma · Ivólé narancs 0,2 energia (Joule): 386.000 kJ; energia (kalória): 92.195 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 19.000 g; cukor: 18.800 g; só: 0.002 g; kalcium: 100.000 mg; telített zsírsav: 0.020 g; fehérje (össz): 1.400 g · Sajtos csirkemell tej. energia (Joule): 814.610 kJ; energia (kalória): 194.566 kcal; zsír: 13.267 g; zsírsav: 6.782 g; szénhidrát: 4.394 g; cukor: 0.197 g; só: 1.121 g; kalcium: 54.000 mg; telített zsírsav: 4.725 g; koleszterin: 39.600 mg; fehérje (össz): 15.130 g · Rizi-bizi energia (Joule): 972.600 kJ; energia (kalória): 232.302 kcal; zsír: 4.239 g; zsírsav: 3.391 g; szénhidrát: 42.591 g; cukor: 0.005 g; só: 0.743 g; kalcium: 15.975 mg; telített zsírsav: 0.160 g; fehérje (össz): 5.882 g · Idény saláta energia (Joule): 82.950 kJ; energia (kalória): 19.812 kcal; zsír: 0.053 g; szénhidrát: 5.093 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			



Városi Önkormányzat EGOMIR TV

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklósi Temesvári Utcai Általános Iskola

Menü: **Tej mentes**

25. hét (2025-06-16 - 2025-06-22)

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
Uzsonna	· Debreceni sonka · Vénusz margarin tejm. · Teljes ő.rozsos kenyér {1!} · Uborka · Debreceni sonka energia (Joule): 143.400 kJ; energia (kalória): 34.251 kcal; zsír: 1.560 g; szénhidrát: 0.780 g; cukor: 0.180 g; só: 0.624 g; telített zsírsav: 0.600 g; fehérje (össz): 4.500 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	· Répás almapüré · Puffasztott rizs szelet · Répás almapüré energia (Joule): 238.000 kJ; energia (kalória): 56.845 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 12.000 g; cukor: 12.000 g; fehérje (össz): 0.300 g · Puffasztott rizs szelet energia (Joule): 339.600 kJ; energia (kalória): 81.112 kcal; zsír: 0.438 g; szénhidrát: 14.840 g; cukor: 0.006 g; só: 0.100 g; telített zsírsav: 0.070 g; fehérje (össz): 1.914 g	· Túrista felvágott · Vénusz margarin tejm. · Zsemle {1!} · Paprika · Túrista felvágott energia (Joule): 398.475 kJ; energia (kalória): 95.174 kcal; zsír: 9.225 g; szénhidrát: 0.248 g; cukor: 0.023 g; só: 0.664 g; telített zsírsav: 3.600 g; fehérje (össz): 3.600 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	· Almapüré tejm. · Kukoricás babajka {1!} · Almapüré tejm. energia (Joule): 233.000 kJ; energia (kalória): 55.651 kcal; zsír: 0.200 g; szénhidrát: 12.000 g; cukor: 12.000 g; fehérje (össz): 0.300 g · Kukoricás babajka {1!} energia (Joule): 912.000 kJ; energia (kalória): 217.828 kcal; zsír: 3.138 g; szénhidrát: 31.284 g; cukor: 0.120 g; só: 0.912 g; telített zsírsav: 0.774 g; fehérje (össz): 5.100 g	· Mini méz · Korpás zsemle {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 zsemle {1!} energia (Joule): 569.920 kJ; energia (kalória): 136.123 kcal; zsír: 0.489 g; szénhidrát: 29.973 g; cukor: 0.156 g; só: 0.723 g; kalcium: 13.000 mg; telített zsírsav: 0.218 g; fehérje (össz): 4.524 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5484.1830 kJ energia (kalória): 1309.8750 kcal zsír: 54.3170 g zsírsav: 9.7650 g szénhidrát: 166.6120 g cukor: 38.2440 g só: 5.7600 g kalcium: 264.3040 mg telített zsírsav: 12.4430 g koleszterin: 33.7500 mg fehérje (össz): 39.9400 g tejkalcium: 225.0000 mg	energia (Joule): 4749.9720 kJ energia (kalória): 1121.9520 kcal zsír: 20.8930 g zsírsav: 3.5720 g szénhidrát: 204.4390 g cukor: 103.6770 g só: 7.9440 g kalcium: 217.3130 mg telített zsírsav: 2.9170 g fehérje (össz): 39.3260 g	energia (Joule): 5312.1520 kJ energia (kalória): 1268.7880 kcal zsír: 59.3330 g zsírsav: 18.6110 g szénhidrát: 142.6500 g cukor: 38.7960 g só: 3.5300 g kalcium: 254.6710 mg telített zsírsav: 10.4520 g fehérje (össz): 34.9790 g tejkalcium: 225.0000 mg	energia (Joule): 5673.5390 kJ energia (kalória): 1342.5430 kcal zsír: 54.6770 g zsírsav: 13.5510 g szénhidrát: 195.4500 g cukor: 88.4980 g só: 5.7830 g kalcium: 425.3180 mg telített zsírsav: 14.5370 g fehérje (össz): 31.7230 g	energia (Joule): 5115.6050 kJ energia (kalória): 1221.8420 kcal zsír: 40.2960 g zsírsav: 10.1730 g szénhidrát: 177.1990 g cukor: 51.7630 g só: 4.3260 g kalcium: 419.9750 mg telített zsírsav: 11.9770 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 36.0650 g tejkalcium: 225.0000 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