



Városi Önkormányzat EGOMIR TV

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklósi Temesvári Utcai Általános Iskola

Menü: **a menü**

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.
	· Tej {7!} · Sajtos perec {1!, 3!, 7!} · Tej {7!} energia (Joule): 585.000 kJ; energia (kalória): 139.725 kcal; zsír: 6.300 g; szénhidrát: 11.925 g; kalcium: 270.000 mg; telített zsírsav: 4.388 g; fehérje (össz): 7.650 g; tejkalcium: 270.000 mg · Sajtos perec {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 897.650 kJ; energia (kalória): 214.400 kcal; zsír: 7.085 g; szénhidrát: 30.310 g; cukor: 2.990 g; só: 0.670 g; telített zsírsav: 3.900 g; fehérje (össz): 7.735 g	· Gyümölcstea · Zöldfűszeres vajkrém {7!} · Burgonya I. szórt kenyér {1!, 12!} · Paradicsom · Gyümölcstea energia (Joule): 257.360 kJ; energia (kalória): 61.469 kcal; zsír: 0.004 g; szénhidrát: 15.199 g; cukor: 15.196 g; kalcium: 0.090 mg; fehérje (össz): 0.014 g · Zöldfűszeres vajkrém {7!} energia (Joule): 200.925 kJ; energia (kalória): 47.990 kcal; zsír: 4.500 g; szénhidrát: 0.900 g; cukor: 0.563 g; só: 0.203 g; telített zsírsav: 2.925 g; fehérje (össz): 1.125 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 · Paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Madártej ízű tejtital {7!} · Foszlós kalács {1!} · Madártej ízű tejtital {7!} energia (Joule): 655.920 kJ; energia (kalória): 156.664 kcal; zsír: 6.354 g; szénhidrát: 15.165 g; cukor: 2.475 g; kalcium: 270.000 mg; telített zsírsav: 4.390 g; fehérje (össz): 7.871 g; tejkalcium: 270.000 mg · Foszlós kalács {1!} energia (Joule): 689.850 kJ; energia (kalória): 164.768 kcal; zsír: 5.523 g; zsírsav: 4.321 g; szénhidrát: 34.052 g; cukor: 0.336 g; só: 0.548 g; kalcium: 42.000 mg; fehérje (össz): 6.190 g	· Citromos tea · Tojáskrém {3!, 7!, 10!} · Szabacsi forma kenyér {1!} · Új hagyma · Citromos tea energia (Joule): 255.661 kJ; energia (kalória): 61.064 kcal; zsír: 0.003 g; szénhidrát: 15.130 g; cukor: 15.127 g; kalcium: 0.090 mg; fehérje (össz): 0.010 g · Tojáskrém {3!, 7!, 10!} energia (Joule): 426.309 kJ; energia (kalória): 101.822 kcal; zsír: 9.495 g; zsírsav: 6.831 g; szénhidrát: 0.821 g; cukor: 0.124 g; só: 0.217 g; kalcium: 49.724 mg; fehérje (össz): 3.625 g; tejkalcium: 40.125 mg · 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	· Natúr joghurt {7!} · Sok magvas párna(Böngyöle) {1!, 7!, 11!, 12!} · Natúr joghurt {7!} energia (Joule): 267.000 kJ; energia (kalória): 63.772 kcal; zsír: 2.250 g; szénhidrát: 6.000 g; cukor: 6.000 g; só: 0.150 g; kalcium: 180.000 mg; telített zsírsav: 1.800 g; fehérje (össz): 4.800 g; tejkalcium: 180.000 mg · Sok magvas párna(Böngyöle) {1!, 7!, 11!, 12!} energia (Joule): 757.800 kJ; energia (kalória): 180.998 kcal; zsír: 4.038 g; szénhidrát: 30.234 g; cukor: 0.840 g; só: 0.990 g; telített zsírsav: 0.636 g; fehérje (össz): 5.280 g
	· Nyírségi gombóclevés pulykából {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Darásmetélt barack lekvárral {1!} · Alma · Nyírségi gombóclevés pulykából {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 1205.550 kJ; energia (kalória): 287.940 kcal; zsír: 16.471 g; zsírsav: 9.087 g; szénhidrát: 19.694 g; cukor: 3.988 g; só: 1.062 g; kalcium: 29.454 mg; telített zsírsav: 0.197 g; koleszterin: 33.750 mg; fehérje (össz): 13.725 g; tejkalcium: 19.500 mg · Darásmetélt barack lekvárral {1!} energia (Joule): 1935.963 kJ; energia (kalória): 462.396 kcal; zsír: 10.813 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 79.369 g; cukor: 28.121 g; só: 0.199 g; fehérje (össz): 9.383 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	· Meggylevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Brassói aprópecsenye {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Főtt burgonya · Csemege uborka {10!} · Balaton szelet {1!, 5!, 6!, 7!, 8!} · Meggylevés {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 484.207 kJ; energia (kalória): 115.651 kcal; zsír: 3.434 g; zsírsav: 0.001 g; szénhidrát: 18.551 g; cukor: 10.400 g; só: 0.371 g; kalcium: 34.493 mg; telített zsírsav: 0.071 g; fehérje (össz): 1.621 g; tejkalcium: 34.125 mg · Brassói aprópecsenye {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 742.072 kJ; energia (kalória): 177.241 kcal; zsír: 11.563 g; szénhidrát: 0.819 g; cukor: 0.199 g; só: 0.753 g; kalcium: 12.900 mg; fehérje (össz): 16.525 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 · Balaton szelet {1!, 5!, 6!, 7!, 8!} energia (Joule): 638.700 kJ; energia (kalória): 152.551 kcal; zsír: 7.980 g; szénhidrát: 18.210 g; cukor: 12.870 g; só: 0.048 g; telített zsírsav: 3.960 g; fehérje (össz): 1.380 g	· Köménymag leves zsemlekockával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Rakott cukkini {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} · Nektarin · Köménymag leves zsemlekockával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 828.009 kJ; energia (kalória): 197.766 kcal; zsír: 15.106 g; zsírsav: 9.051 g; szénhidrát: 14.810 g; cukor: 1.166 g; só: 0.547 g; kalcium: 1.711 mg; telített zsírsav: 2.475 g; fehérje (össz): 3.121 g · Rakott cukkini {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!, 12!} energia (Joule): 1883.028 kJ; energia (kalória): 449.752 kcal; zsír: 29.462 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 22.640 g; cukor: 4.098 g; só: 0.298 g; kalcium: 98.025 mg; telített zsírsav: 0.291 g; fehérje (össz): 20.223 g; tejkalcium: 87.750 mg · 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	· Daragaluska leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Paradicsomos káposzta főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Sült debreceni kolbász · Szabacsi szel.kenyér féla. {1!} · Banán · Daragaluska leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 452.056 kJ; energia (kalória): 107.972 kcal; zsír: 3.522 g; zsírsav: 2.443 g; szénhidrát: 14.940 g; cukor: 2.760 g; só: 0.124 g; kalcium: 2.519 mg; telített zsírsav: 0.257 g; fehérje (össz): 2.783 g · Paradicsomos káposzta főzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 795.756 kJ; energia (kalória): 190.062 kcal; zsír: 10.382 g; zsírsav: 9.300 g; szénhidrát: 31.935 g; cukor: 21.995 g; só: 0.418 g; kalcium: 241.148 mg; telített zsírsav: 0.047 g; fehérje (össz): 2.519 g · Sült debreceni kolbász energia (Joule): 894.000 kJ; energia (kalória): 213.528 kcal; zsír: 20.999 g; zsírsav: 18.701 g; szénhidrát: 0.150 g; só: 2.175 g; kalcium: 24.000 mg; fehérje (össz): 11.775 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 hal filé {1!, 3!, 4!, 7!, 9!} · Rizibizi · Idény saláta · 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 hal filé {1!, 3!, 4!, 7!, 9!} energia (Joule): 677.250 kJ; energia (kalória): 161.758 kcal; zsír: 7.275 g; szénhidrát: 15.750 g; cukor: 1.200 g; só: 0.750 g; kalcium: 17.250 mg; telített zsírsav: 1.050 g; fehérje (össz): 8.250 g · Rizibizi 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



Városi Önkormányzat EGOMIR TV

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklósi Temesvári Utcai Általános Iskola

Menü: **a menü**

25. hét (2025-06-16 - 2025-06-22)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Étkezés	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
Uzsonna	· Zádor sonka · Liga margarin · Teljes ő.rozsos kenyér {1!} · Uborka · Zádor sonka energia (Joule): 114.000 kJ; energia (kalória): 27.228 kcal; zsír: 0.900 g; szénhidrát: 0.750 g; só: 0.720 g; telített zsírsav: 0.360 g; fehérje (össz): 3.900 g · Liga margarin energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 0.008 g; cukor: 0.008 g; só: 0.123 g; telített zsírsav: 0.900 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 · Gere telj.örl.puffancs {1!, 3!, 7!} · 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 · Gere telj.örl.puffancs {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 650.000 kJ; energia (kalória): 155.250 kcal; zsír: 1.860 g; szénhidrát: 25.305 g; cukor: 3.200 g; só: 0.350 g; telített zsírsav: 1.280 g; fehérje (össz): 4.500 g	· Túrista felvágott · Liga margarin · Teljes őrlésű zsemle {1!, 11!} · 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 · Liga margarin energia (Joule): 111.000 kJ; energia (kalória): 26.512 kcal; zsír: 3.000 g; szénhidrát: 0.008 g; cukor: 0.008 g; só: 0.123 g; telített zsírsav: 0.900 g · Teljes őrlésű zsemle {1!, 11!} energia (Joule): 659.500 kJ; energia (kalória): 157.519 kcal; zsír: 0.860 g; szénhidrát: 27.130 g; cukor: 0.850 g; só: 0.745 g; telített zsírsav: 0.215 g; fehérje (össz): 5.300 g · Paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Mackó sajt {7!} · Gere Telj.örl.kifli {1!, 7!} · Mackó sajt {7!} energia (Joule): 254.430 kJ; energia (kalória): 60.770 kcal; zsír: 4.620 g; szénhidrát: 2.805 g; cukor: 1.617 g; só: 0.231 g; kalcium: 165.000 mg; telített zsírsav: 2.970 g; fehérje (össz): 5.511 g; tejkalcium: 165.000 mg · Gere Telj.örl.kifli {1!, 7!} energia (Joule): 564.900 kJ; energia (kalória): 134.924 kcal; zsír: 1.701 g; szénhidrát: 25.045 g; cukor: 1.638 g; só: 0.706 g; telített zsírsav: 0.533 g; fehérje (össz): 4.326 g	· Telj.örl. lekváros piskóta {1!, 3!, 12!} · Alma · Telj.örl. lekváros piskóta {1!, 3!, 12!} energia (Joule): 915.750 kJ; energia (kalória): 218.723 kcal; zsír: 3.533 g; szénhidrát: 39.338 g; cukor: 20.700 g; só: 0.233 g; telített zsírsav: 1.493 g; fehérje (össz): 5.925 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

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5646.5630 kJ energia (kalória): 1348.6560 kcal zsír: 45.9910 g zsírsav: 18.1290 g szénhidrát: 178.6380 g cukor: 41.2570 g só: 3.5540 g kalcium: 321.9540 mg telített zsírsav: 9.9850 g koleszterin: 33.7500 mg fehérje (össz): 47.5590 g tejkalcium: 289.5000 mg	energia (Joule): 4792.1140 kJ energia (kalória): 1144.5760 kcal zsír: 30.5550 g zsírsav: 0.1810 g szénhidrát: 166.6500 g cukor: 56.8820 g só: 2.6830 g kalcium: 86.4830 mg telített zsírsav: 8.4640 g fehérje (össz): 35.7940 g tejkalcium: 34.1250 mg	energia (Joule): 5510.9700 kJ energia (kalória): 1316.2710 kcal zsír: 70.0480 g zsírsav: 22.9320 g szénhidrát: 128.2060 g cukor: 22.2090 g só: 2.9250 g kalcium: 411.7360 mg telített zsírsav: 11.8710 g fehérje (össz): 47.6630 g tejkalcium: 357.7500 mg	energia (Joule): 5260.5120 kJ energia (kalória): 1243.8920 kcal zsír: 51.7370 g zsírsav: 37.4050 g szénhidrát: 181.2660 g cukor: 79.7770 g só: 5.1310 g kalcium: 665.4810 mg telített zsírsav: 4.1310 g fehérje (össz): 40.2780 g tejkalcium: 205.1250 mg	energia (Joule): 4277.4500 kJ energia (kalória): 1021.6520 kcal zsír: 22.0880 g zsírsav: 3.3910 g szénhidrát: 168.5060 g cukor: 53.5450 g só: 2.8680 g kalcium: 313.2250 mg telített zsírsav: 5.1590 g fehérje (össz): 32.1370 g tejkalcium: 180.0000 mg
-----------------------------	--	--	--	---	--

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Ráklélék 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