



Városi Önkormányzat EGOMIR TV

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklósi Temesvári Utcai Általános Iskola

Menü: **a** **menü**

36. hét (2025-09-01 - 2025-09-07)

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.
Tízórai	· Tej {7!} · Teljeskiórlésű sajtos pogácsa {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; tej-kalcium: 270.000 mg · Teljeskiórlésű sajtos pogácsa {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 979.800 kJ; energia (kalória): 234.021 kcal; zsír: 10.572 g; szénhidrát: 27.204 g; cukor: 2.046 g; só: 1.494 g; telített zsírsav: 4.878 g; fehérje (össz): 6.138 g	· Citromos tea · Kenőmájas {6!, 10!} · Teljes ő.rozsos kenyér {1!} · Paradicsom · 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 · Kenőmájas {6!, 10!} energia (Joule): 207.225 kJ; energia (kalória): 49.495 kcal; zsír: 4.613 g; szénhidrát: 0.180 g; cukor: 0.023 g; só: 0.450 g; telített zsírsav: 2.048 g; fehérje (össz): 1.823 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 · Paradicsom energia (Joule): 29.100 kJ; energia (kalória): 6.950 kcal; zsír: 0.060 g; szénhidrát: 1.200 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Kakaó {6!, 7!} · Foslós kalács {1!} · Kakaó {6!, 7!} energia (Joule): 768.825 kJ; energia (kalória): 183.150 kcal; zsír: 6.705 g; szénhidrát: 20.700 g; cukor: 8.325 g; kalcium: 270.000 mg; telített zsírsav: 4.568 g; fehérje (össz): 8.224 g; tej-kalcium: 270.000 mg · Foslós 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	· Gyümölcstea · Magyaros vajkrém {7!} · Szabacsi forma kenyér {1!} · Lilahagyma · 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 · Magyaros vajkrém {7!} energia (Joule): 199.575 kJ; energia (kalória): 48.150 kcal; zsír: 4.500 g; szénhidrát: 1.170 g; cukor: 0.675 g; só: 0.230 g; telített zsírsav: 2.925 g; fehérje (össz): 0.720 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 · Lilahagyma energia (Joule): 37.215 kJ; energia (kalória): 8.889 kcal; zsír: 0.023 g; szénhidrát: 1.868 g; cukor: 1.868 g; fehérje (össz): 0.270 g	· Tej {7!} · Zala felvágott · Liga margarin · Teljes ő.rozsos kenyér {1!} · Uborka · 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; tej-kalcium: 270.000 mg · Zala felvágott energia (Joule): 240.600 kJ; energia (kalória): 57.466 kcal; zsír: 4.500 g; szénhidrát: 0.450 g; cukor: 0.060 g; só: 0.660 g; telített zsírsav: 1.620 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
Ebéd	· Tárkonyos csirkeraguleves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Csokoládés minigombóc {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} · Alma · Tárkonyos csirkeraguleves {1!, 3!, 4!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 770.397 kJ; energia (kalória): 184.006 kcal; zsír: 6.416 g; zsírsav: 0.722 g; szénhidrát: 14.629 g; cukor: 3.608 g; só: 1.561 g; kalcium: 51.375 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 15.058 g; tej-kalcium: 24.375 mg · Csokoládés minigombóc {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!, 11!, 12!} energia (Joule): 2289.670 kJ; energia (kalória): 546.879 kcal; zsír: 29.495 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 101.609 g; cukor: 29.616 g; só: 2.213 g; telített zsírsav: 3.750 g; fehérje (össz): 12.420 g · Alma energia (Joule): 163.575 kJ; energia (kalória): 39.069 kcal; zsír: 0.450 g; szénhidrát: 7.875 g; cukor: 4.500 g; fehérje (össz): 0.450 g	· Reszelt tészta leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Lencsefőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Sült füstölt tarja · Szabacsi szel.kenyér {1!} · Nektarin · Reszelt tészta leves {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 256.181 kJ; energia (kalória): 61.188 kcal; zsír: 1.048 g; zsírsav: 0.723 g; szénhidrát: 9.508 g; cukor: 3.352 g; só: 0.138 g; kalcium: 4.373 mg; telített zsírsav: 0.009 g; fehérje (össz): 1.895 g · Lencsefőzelék {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 1305.886 kJ; energia (kalória): 311.906 kcal; zsír: 10.267 g; zsírsav: 2.718 g; szénhidrát: 38.597 g; cukor: 0.682 g; só: 0.470 g; kalcium: 84.226 mg; telített zsírsav: 0.045 g; fehérje (össz): 17.289 g; tej-kalcium: 30.000 mg · Sült füstölt tarja energia (Joule): 539.550 kJ; energia (kalória): 128.869 kcal; zsír: 9.749 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 0.180 g; koleszterin: 57.000 mg; fehérje (össz): 9.000 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 · 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	· Brokkolikréml leves zsemlekockával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Sajtos hal filé {1!, 3!, 4!, 7!, 9!} · Párolt rizs · Tartármártás {3!, 7!, 10!} · Brokkolikréml leves zsemlekockával {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 792.949 kJ; energia (kalória): 189.392 kcal; zsír: 12.588 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 14.815 g; cukor: 2.205 g; só: 0.983 g; kalcium: 116.125 mg; telített zsírsav: 0.068 g; fehérje (össz): 5.153 g; tej-kalcium: 24.375 mg · 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 · Párolt rizs energia (Joule): 970.950 kJ; energia (kalória): 231.908 kcal; zsír: 4.163 g; zsírsav: 3.391 g; szénhidrát: 43.800 g; só: 0.080 g; telített zsírsav: 0.180 g; fehérje (össz): 4.260 g · Tartármártás {3!, 7!, 10!} energia (Joule): 681.958 kJ; energia (kalória): 162.882 kcal; zsír: 16.826 g; zsírsav: 8.453 g; szénhidrát: 1.867 g; cukor: 0.389 g; só: 0.025 g; kalcium: 50.550 mg; telített zsírsav: 0.001 g; fehérje (össz): 1.189 g; tej-kalcium: 48.750 mg	· Tojás leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Főtt burgonya 1/2 a. · Banán · Tojás leves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 340.104 kJ; energia (kalória): 81.232 kcal; zsír: 5.238 g; zsírsav: 4.469 g; szénhidrát: 5.952 g; cukor: 0.253 g; só: 0.078 g; kalcium: 5.748 mg; telített zsírsav: 0.040 g; fehérje (össz): 2.354 g · Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 1508.538 kJ; energia (kalória): 360.309 kcal; zsír: 16.762 g; zsírsav: 9.412 g; szénhidrát: 32.992 g; cukor: 15.492 g; só: 0.333 g; kalcium: 15.565 mg; telített zsírsav: 0.102 g; fehérje (össz): 18.317 g · Főtt burgonya 1/2 a. energia (Joule): 592.500 kJ; energia (kalória): 141.516 kcal; zsír: 0.300 g; zsírsav: 0.120 g; szénhidrát: 27.600 g; só: 0.007 g; kalcium: 18.000 mg; fehérje (össz): 3.750 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 alma (2dl) · Csikóstokány {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} · Tarhonya {1!} · Csemege uborka {10!} · Attack tejes szelet {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!} · Ivólé alma (2dl) energia (Joule): 386.000 kJ; energia (kalória): 92.195 kcal; szénhidrát: 22.000 g; cukor: 22.000 g · Csikóstokány {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!} energia (Joule): 846.767 kJ; energia (kalória): 202.246 kcal; zsír: 11.899 g; zsírsav: 0.678 g; szénhidrát: 5.392 g; cukor: 0.253 g; só: 0.692 g; kalcium: 28.028 mg; telített zsírsav: 0.028 g; fehérje (össz): 17.076 g; tej-kalcium: 11.250 mg · Tarhonya {1!} energia (Joule): 1152.250 kJ; energia (kalória): 275.210 kcal; zsír: 10.610 g; zsírsav: 9.042 g; szénhidrát: 36.960 g; só: 0.474 g; fehérje (össz): 7.088 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 · Attack tejes szelet {1!, 3!, 5!, 6!, 7!, 8!} energia (Joule): 231.000 kJ; energia (kalória): 55.173 kcal; zsír: 3.600 g; szénhidrát: 5.100 g; cukor: 3.600 g; só: 0.090 g; telített zsírsav: 2.700 g; fehérje (össz): 0.900 g



Városi Önkormányzat EGOMIR TV

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklósi Temesvári Utcai Általános Iskola

Menü: **a menü**

36. hét (2025-09-01 - 2025-09-07)

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.
Uzsonna	· Fürdői sonka · Liga margarin · Magvas barna zsemle {1!, 1!} · Uborka · Fürdői sonka energia (Joule): 140.100 kJ; energia (kalória): 33.462 kcal; zsír: 1.230 g; szénhidrát: 1.500 g; cukor: 0.180 g; só: 0.750 g; telített zsírsav: 0.450 g; fehérje (össz): 4.200 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 · Magvas barna zsemle {1!, 1!} energia (Joule): 543.400 kJ; energia (kalória): 129.789 kcal; zsír: 0.749 g; szénhidrát: 26.130 g; cukor: 0.161 g; só: 0.536 g; telített zsírsav: 0.224 g; fehérje (össz): 3.843 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	· Kefír · Bombi szelet {1!, 3!, 5!, 6!, 8!, 12!} · Kefír energia (Joule): 262.500 kJ; energia (kalória): 62.697 kcal; zsír: 2.250 g; szénhidrát: 5.700 g; cukor: 5.250 g; só: 0.150 g; telített zsírsav: 1.500 g; fehérje (össz): 4.800 g · Bombi szelet {1!, 3!, 5!, 6!, 8!, 12!} energia (Joule): 713.700 kJ; energia (kalória): 170.464 kcal; zsír: 3.600 g; szénhidrát: 31.050 g; cukor: 14.850 g; só: 0.009 g; telített zsírsav: 3.150 g; fehérje (össz): 2.700 g	· Sertéspárizsi regélő · Liga margarin · Teljes őrlésű zsemle {1!, 1!} · Pritamin paprika · Sertéspárizsi regélő energia (Joule): 309.000 kJ; energia (kalória): 73.803 kcal; zsír: 6.600 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.015 g; só: 0.660 g; telített zsírsav: 2.640 g; fehérje (össz): 3.300 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!, 1!} energia (Joule): 512.500 kJ; energia (kalória): 122.409 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 · Pritamin paprika energia (Joule): 38.700 kJ; energia (kalória): 9.243 kcal; zsír: 0.090 g; zsírsav: 0.030 g; szénhidrát: 1.809 g; fehérje (össz): 0.297 g	· Tömlős sajt sajtmeister {7!} · Gere Telj.örl.kifli {1!, 7!} · Tömlős sajt sajtmeister {7!} energia (Joule): 756.000 kJ; energia (kalória): 180.568 kcal; zsír: 23.000 g; szénhidrát: 5.300 g; só: 2.500 g; telített zsírsav: 15.000 g; fehérje (össz): 11.000 g; tejkalcium: 800.000 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	· Burkifli mákos {1!, 3!, 7!} · Burkifli mákos {1!, 3!, 7!} energia (Joule): 1123.200 kJ; energia (kalória): 268.272 kcal; zsír: 13.392 g; szénhidrát: 33.048 g; cukor: 15.180 g; só: 0.372 g; kalcium: 120.000 mg; telített zsírsav: 5.034 g; fehérje (össz): 5.820 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5597.6420 kJ energia (kalória): 1336.9740 kcal zsír: 58.2420 g zsírsav: 9.7640 g szénhidrát: 191.3900 g cukor: 40.1190 g só: 6.6770 g kalcium: 325.8750 mg telített zsírsav: 14.7900 g fehérje (össz): 50.0590 g tejkalcium: 294.3750 mg	energia (Joule): 5015.9910 kJ energia (kalória): 1198.0490 kcal zsír: 33.3500 g zsírsav: 4.6370 g szénhidrát: 171.5700 g cukor: 52.8310 g só: 2.8370 g kalcium: 118.6890 mg telített zsírsav: 7.2080 g koleszterin: 57.0000 mg fehérje (össz): 47.1070 g tejkalcium: 30.0000 mg	energia (Joule): 5552.9820 kJ energia (kalória): 1325.8250 kcal zsír: 63.6300 g zsírsav: 25.2370 g szénhidrát: 160.4410 g cukor: 13.3280 g só: 3.9140 g kalcium: 495.9250 mg telített zsírsav: 9.6220 g fehérje (össz): 42.1630 g tejkalcium: 343.1250 mg	energia (Joule): 5432.7920 kJ energia (kalória): 1285.5240 kcal zsír: 52.1280 g zsírsav: 14.0010 g szénhidrát: 182.6260 g cukor: 71.5660 g só: 4.6940 g kalcium: 216.4030 mg telített zsírsav: 18.8160 g fehérje (össz): 46.6670 g tejkalcium: 800.0000 mg	energia (Joule): 5301.9170 kJ energia (kalória): 1266.3400 kcal zsír: 54.1830 g zsírsav: 9.7200 g szénhidrát: 143.2450 g cukor: 43.5310 g só: 3.1910 g kalcium: 440.5280 mg telített zsírsav: 14.9100 g fehérje (össz): 47.0000 g tejkalcium: 281.2500 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	Szezám 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