



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

40. hét (2023-10-02 - 2023-10-08)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.10.02.	Kedd 2023.10.03.	Szerda 2023.10.04.	Csütörtök 2023.10.05.	Péntek 2023.10.06.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé zab tejbőlAllergén mentes felvágottMargarin ligaZsemle {1!} <p>energia (Joule): 1654.9360 kJ; energia (kalória): 395.2740 kcal; zsír: 12.4970 g; zsírsav: 0.1320 g; szénhidrát: 60.7480 g; cukor: 18.8920 g; só: 1.3250 g; kalcium: 0.0720 mg; telített zsírsav: 3.6020 g; fehérje (össz): 8.1120 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsPadlizsánkrém tej. {10!}Rozsos kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1041.1950 kJ; energia (kalória): 248.6840 kcal; zsír: 4.2090 g; szénhidrát: 46.0560 g; cukor: 9.3590 g; só: 1.4080 g; kalcium: 0.0480 mg; telített zsírsav: 1.3670 g; fehérje (össz): 5.5320 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zab itallekvárZsemle {1!} <p>energia (Joule): 1285.9200 kJ; energia (kalória): 307.1370 kcal; zsír: 4.2140 g; szénhidrát: 59.5120 g; cukor: 20.0240 g; só: 0.8330 g; telített zsírsav: 0.4740 g; fehérje (össz): 5.1680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsAllergén mentes felvágottMargarin ligaZsemle {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1082.6920 kJ; energia (kalória): 258.8430 kcal; zsír: 7.2000 g; szénhidrát: 39.7710 g; cukor: 8.1780 g; só: 1.2520 g; kalcium: 3.6480 mg; telített zsírsav: 2.4430 g; fehérje (össz): 7.4910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó zab italbólMargarin ligaSzabacsi kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1841.4600 kJ; energia (kalória): 439.8250 kcal; zsír: 8.9400 g; szénhidrát: 81.0160 g; cukor: 38.9260 g; só: 1.3110 g; kalcium: 0.1920 mg; telített zsírsav: 1.4400 g; fehérje (össz): 5.8400 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Palócleves sertésből tej. {1!}Darásmetélt tej m. {1!}Alma <p>energia (Joule): 2850.4630 kJ; energia (kalória): 680.8220 kcal; zsír: 18.4710 g; zsírsav: 9.8160 g; szénhidrát: 102.8900 g; cukor: 27.7070 g; só: 2.3120 g; kalcium: 35.0000 mg; telített zsírsav: 0.1970 g; fehérje (össz): 22.1250 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves tej m. {1!, 9!}Karalábé főzelék tej. {1!, 9!}Sült virsli tej. {1!}Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}Körte <p>energia (Joule): 2541.6870 kJ; energia (kalória): 607.0680 kcal; zsír: 36.1550 g; zsírsav: 18.9940 g; szénhidrát: 56.6550 g; cukor: 20.4670 g; só: 2.9150 g; kalcium: 0.0240 mg; telített zsírsav: 3.7300 g; fehérje (össz): 11.6670 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves tej m. {9!}Reszelt csirkemáj tej m.Főtt burgonyaCéklaBarna kenyér 1/2 adag {1!}Banán <p>energia (Joule): 2212.4360 kJ; energia (kalória): 528.4320 kcal; zsír: 17.2960 g; zsírsav: 12.6960 g; szénhidrát: 70.4970 g; cukor: 45.8340 g; só: 3.6740 g; kalcium: 0.0800 mg; telített zsírsav: 0.1150 g; koleszterin: 352.8000 mg; fehérje (össz): 18.2260 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Lebbencsleves tej m. {1!}Paradicsomos káposzta tej m {1!, 9!}Vagdalt tej.-Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}Szilva <p>energia (Joule): 2708.7900 kJ; energia (kalória): 646.9660 kcal; zsír: 23.1860 g; zsírsav: 16.6340 g; szénhidrát: 87.0340 g; cukor: 46.1970 g; só: 2.8410 g; kalcium: 331.7840 mg; telített zsírsav: 0.2010 g; fehérje (össz): 17.6510 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Fokhagyma krémleves zsemle k tej m. {1!, 9!}Csirkepörkölt tej m.Párolt rizsCsemege uborka {10!} <p>energia (Joule): 2759.7140 kJ; energia (kalória): 659.1470 kcal; zsír: 22.6880 g; zsírsav: 12.6590 g; szénhidrát: 77.5650 g; cukor: 2.7650 g; só: 1.3480 g; kalcium: 0.1200 mg; telített zsírsav: 0.4610 g; koleszterin: 102.0000 mg; fehérje (össz): 33.2390 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Allergénmentes sonkaMargarin ligaKenyer Barna {1!}Paprika <p>energia (Joule): 877.2800 kJ; energia (kalória): 209.5350 kcal; zsír: 5.2900 g; szénhidrát: 30.8380 g; cukor: 0.2560 g; só: 1.6090 g; telített zsírsav: 1.8020 g; fehérje (össz): 8.7960 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Növényi sajt-Margarin ligaZsemle {1!} <p>energia (Joule): 1021.8000 kJ; energia (kalória): 244.0520 kcal; zsír: 9.3340 g; szénhidrát: 34.6800 g; cukor: 0.1120 g; só: 1.1320 g; kalcium: 57.6000 mg; telített zsírsav: 6.2340 g; fehérje (össz): 4.6080 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Allergénmentes felvágottMargarin ligaKenyer Telj.örl.Rozsos {1!}Retek jégcsap <p>energia (Joule): 1104.2400 kJ; energia (kalória): 263.7430 kcal; zsír: 14.1150 g; zsírsav: 4.3420 g; szénhidrát: 24.6260 g; cukor: 0.2200 g; só: 1.8190 g; telített zsírsav: 1.1840 g; fehérje (össz): 8.1340 g</p>	<ul style="list-style-type: none">AlmapüréPuffasztott Búza <p>energia (Joule): 355.2400 kJ; energia (kalória): 84.6110 kcal; zsír: 0.3190 g; szénhidrát: 17.0320 g; cukor: 12.1340 g; só: 0.0480 g; telített zsírsav: 0.0220 g; fehérje (össz): 1.6440 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Barack kompótAbonett szelet tej.örl {1!} <p>energia (Joule): 363.7200 kJ; energia (kalória): 86.1070 kcal; zsír: 0.5400 g; szénhidrát: 15.9600 g; cukor: 1.7600 g; só: 0.1920 g; fehérje (össz): 2.8840 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5382.6790 kJ energia (kalória): 1285.6310 kcal zsír: 36.2580 g zsírsav: 9.9480 g szénhidrát: 194.4760 g cukor: 46.8550 g só: 5.2460 g kalcium: 35.0720 mg telített zsírsav: 5.6010 g fehérje (össz): 39.0330 g</p>	<p>energia (Joule): 4604.6820 kJ energia (kalória): 1099.8040 kcal zsír: 49.6980 g zsírsav: 18.9940 g szénhidrát: 137.3910 g cukor: 29.9380 g só: 5.4550 g kalcium: 57.6720 mg telített zsírsav: 11.3310 g fehérje (össz): 21.8070 g</p>	<p>energia (Joule): 4602.5960 kJ energia (kalória): 1099.3120 kcal zsír: 35.6250 g zsírsav: 17.0380 g szénhidrát: 154.6350 g cukor: 66.0780 g só: 6.3260 g kalcium: 0.0800 mg telített zsírsav: 1.7730 g koleszterin: 352.8000 mg fehérje (össz): 31.5280 g</p>	<p>energia (Joule): 4146.7220 kJ energia (kalória): 990.4200 kcal zsír: 30.7050 g zsírsav: 16.6340 g szénhidrát: 143.8370 g cukor: 66.5090 g só: 4.1410 g kalcium: 335.4320 mg telített zsírsav: 2.6660 g fehérje (össz): 26.7860 g</p>	<p>energia (Joule): 4964.8940 kJ energia (kalória): 1185.0790 kcal zsír: 32.1680 g zsírsav: 12.6590 g szénhidrát: 174.5410 g cukor: 43.4510 g só: 2.8510 g kalcium: 0.3120 mg telített zsírsav: 1.9010 g koleszterin: 102.0000 mg fehérje (össz): 41.9630 g</p>

- 1 Glutén 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 (beleértve a laktózt is)
- 11 Szezámmag 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