



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

41. hét (2023-10-09 - 2023-10-15)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.10.09.	Kedd 2023.10.10.	Szerda 2023.10.11.	Csütörtök 2023.10.12.	Péntek 2023.10.13.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Zab ital Zsemle {1!} Margarin liga <p>energia (Joule): 1186.9200 kJ; energia (kalória): 283.4910 kcal; zsír: 7.4140 g; szénhidrát: 46.9200 g; cukor: 0.0320 g; só: 0.9640 g; telített zsírsav: 1.4340 g; fehérje (össz): 5.0880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsstea- Allergén mentes sonka Margarin liga Zsemle {1!} Paprika <p>energia (Joule): 1056.6240 kJ; energia (kalória): 252.3700 kcal; zsír: 4.8700 g; szénhidrát: 42.5660 g; cukor: 10.1220 g; só: 1.3240 g; kalcium: 0.0580 mg; telített zsírsav: 1.5540 g; fehérje (össz): 8.0760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zab ital lekvár reggeliző Zsemle {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"> Citromos tea Húskrém t.mentes Szabacsi kenyér {1!} Új hagyma <p>energia (Joule): 1474.2240 kJ; energia (kalória): 352.1120 kcal; zsír: 11.4070 g; zsírsav: 0.1300 g; szénhidrát: 52.2920 g; cukor: 10.2300 g; só: 1.4960 g; kalcium: 2.7780 mg; telített zsírsav: 2.5200 g; koleszterin: 11.2000 mg; fehérje (össz): 9.4600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Limonádé Allergén mentes felvágott Margarin liga Kenyer Telj.örl.Rozsos {1!} <p>energia (Joule): 988.5270 kJ; energia (kalória): 236.1040 kcal; zsír: 9.4650 g; szénhidrát: 29.0050 g; cukor: 4.7980 g; só: 1.2550 g; kalcium: 0.0240 mg; telített zsírsav: 3.3920 g; fehérje (össz): 6.8860 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Csirkeragu leves tej m. {9!, 12!} Diós metélt tej m. {1!, 8!} Alma <p>energia (Joule): 2743.2360 kJ; energia (kalória): 655.2120 kcal; zsír: 30.5030 g; zsírsav: 25.6300 g; szénhidrát: 68.7380 g; cukor: 16.7210 g; só: 1.1130 g; telített zsírsav: 0.0010 g; koleszterin: 27.2000 mg; fehérje (össz): 23.7800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves tej m. {9!} Brokkoli főzelék tej m. {1!, 9!} Sült virsli tej m. Szabacsi kenyér Banán <p>energia (Joule): 2107.2120 kJ; energia (kalória): 503.2950 kcal; zsír: 19.9550 g; zsírsav: 4.5850 g; szénhidrát: 62.7380 g; cukor: 43.7010 g; só: 4.4380 g; kalcium: 140.4000 mg; telített zsírsav: 3.6870 g; fehérje (össz): 13.1210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves tej m. zsemlekockával {1!, 9!} Rakott zöldbab sajttal tej m. {9!, 12!} Szabacsi kenyér {1!} Körte <p>energia (Joule): 3904.1530 kJ; energia (kalória): 932.4930 kcal; zsír: 44.1480 g; zsírsav: 18.0940 g; szénhidrát: 105.9320 g; cukor: 20.0120 g; só: 2.4170 g; kalcium: 158.6640 mg; telített zsírsav: 5.2030 g; fehérje (össz): 24.7220 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldbableves {1!} Serpenyős burgonya {9!, 12!} Barna kenyér 1/2 adag {1!} Csemege uborka {10!} <p>energia (Joule): 2638.2070 kJ; energia (kalória): 630.1260 kcal; zsír: 21.8620 g; zsírsav: 12.8590 g; szénhidrát: 76.3460 g; cukor: 7.7300 g; só: 1.9610 g; kalcium: 72.3200 mg; telített zsírsav: 0.3190 g; fehérje (össz): 24.3540 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hagymakrémleves tej m. {1!, 12!} Sült csirkecomb filé {10!} Párolt zöldségekötet Royal 1/2 Bulgur 1/2 Alma <p>energia (Joule): 2287.3400 kJ; energia (kalória): 545.8700 kcal; zsír: 23.5500 g; zsírsav: 11.9500 g; szénhidrát: 57.2810 g; cukor: 11.2080 g; só: 4.1750 g; kalcium: 32.0000 mg; telített zsírsav: 3.2640 g; fehérje (össz): 20.4020 g; tejkalcium: 32.0000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Felvágott Párizsi Margarin liga Kenyer Telj.örl.Rozsos {1!} Paradicsom <p>energia (Joule): 1004.0600 kJ; energia (kalória): 239.8150 kcal; zsír: 11.0390 g; szénhidrát: 25.6190 g; cukor: 0.1640 g; só: 1.5630 g; telített zsírsav: 4.0000 g; fehérje (össz): 7.8020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Növényi sajt- Margarin liga Szabacsi kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1184.7800 kJ; energia (kalória): 282.9790 kcal; zsír: 11.2400 g; szénhidrát: 39.0880 g; cukor: 0.3580 g; só: 1.5190 g; kalcium: 57.6000 mg; telített zsírsav: 6.2800 g; fehérje (össz): 5.0000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Allergénmentes szalámi Margarin liga Kenyer Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!} Uborka <p>energia (Joule): 1329.0600 kJ; energia (kalória): 317.4400 kcal; zsír: 14.0620 g; szénhidrát: 36.6690 g; cukor: 0.4990 g; só: 2.0250 g; kalcium: 3.6000 mg; telített zsírsav: 5.3060 g; fehérje (össz): 10.6580 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barack kompót Puffasztott Búza <p>energia (Joule): 151.1600 kJ; energia (kalória): 35.8670 kcal; zsír: 0.1190 g; szénhidrát: 6.5920 g; cukor: 1.4540 g; só: 0.0540 g; telített zsírsav: 0.0220 g; fehérje (össz): 1.4280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Almapüré Puffasztott rizs szelet <p>energia (Joule): 388.0000 kJ; energia (kalória): 92.2510 kcal; zsír: 0.4190 g; szénhidrát: 19.4200 g; cukor: 12.0030 g; só: 0.0500 g; telített zsírsav: 0.0350 g; fehérje (össz): 1.2570 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4934.2160 kJ energia (kalória): 1178.5180 kcal zsír: 48.9560 g zsírsav: 25.6300 g szénhidrát: 141.2770 g cukor: 24.9170 g só: 3.6400 g telített zsírsav: 5.4350 g koleszterin: 27.2000 mg fehérje (össz): 36.6700 g	energia (Joule): 4348.6160 kJ energia (kalória): 1038.6440 kcal zsír: 36.0650 g zsírsav: 4.5850 g szénhidrát: 144.3920 g cukor: 54.1810 g só: 7.2810 g kalcium: 198.0580 mg telített zsírsav: 11.5210 g fehérje (össz): 26.1970 g	energia (Joule): 6519.1330 kJ energia (kalória): 1557.0700 kcal zsír: 62.4240 g zsírsav: 18.0940 g szénhidrát: 202.1130 g cukor: 40.5350 g só: 5.2750 g kalcium: 162.2640 mg telített zsírsav: 10.9830 g fehérje (össz): 40.5480 g	energia (Joule): 4263.5910 kJ energia (kalória): 1018.1050 kcal zsír: 33.3880 g zsírsav: 12.9890 g szénhidrát: 135.2300 g cukor: 14.4570 g só: 3.5110 g kalcium: 75.0980 mg telített zsírsav: 2.8610 g koleszterin: 11.2000 mg fehérje (össz): 35.2420 g	energia (Joule): 3663.8670 kJ energia (kalória): 874.2250 kcal zsír: 33.4340 g zsírsav: 11.9500 g szénhidrát: 105.7060 g cukor: 28.0090 g só: 5.4800 g kalcium: 32.0240 mg telített zsírsav: 6.6910 g fehérje (össz): 28.5450 g tejkalcium: 32.0000 mg
------------------------------------	---	--	---	--	--

- | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|---|----|--|
| 1 | Glutén 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 | Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető