



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

42. hét (2023-10-16 - 2023-10-22)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.10.16.	Kedd 2023.10.17.	Szerda 2023.10.18.	Csütörtök 2023.10.19.	Péntek 2023.10.20.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Zab italFelvágott PárizsiMargarin ligaZsemle {1!} <p>energia (Joule): 1419.8800 kJ; energia (kalória): 339.1330 kcal; zsír: 11.7660 g; szénhidrát: 47.3300 g; cukor: 8.1920 g; só: 1.6230 g; telített zsírsav: 2.6500 g; fehérje (össz): 8.9600 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsFelvágott ZalaMargarin ligaZsemle {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1221.4920 kJ; energia (kalória): 291.7480 kcal; zsír: 10.2080 g; zsírsav: 6.0480 g; szénhidrát: 39.1950 g; cukor: 8.1060 g; só: 1.5240 g; kalcium: 3.6480 mg; telített zsírsav: 1.1950 g; fehérje (össz): 9.6030 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zab italZsemle {1!}Margarin ligaAllerg.mentes méz <p>energia (Joule): 1441.3200 kJ; energia (kalória): 344.2530 kcal; zsír: 7.4140 g; szénhidrát: 63.4000 g; cukor: 24.4720 g; só: 0.9640 g; telített zsírsav: 1.4340 g; fehérje (össz): 5.1480 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsNövényi sajtkrém tej m.Szabacsi kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1493.6520 kJ; energia (kalória): 356.7520 kcal; zsír: 15.8620 g; szénhidrát: 46.9150 g; cukor: 8.3440 g; só: 1.3020 g; kalcium: 38.4480 mg; telített zsírsav: 8.1210 g; fehérje (össz): 5.2230 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsFőtt virsli tej.mSzabacsi kenyér {1!}Ketchup <p>energia (Joule): 1672.9360 kJ; energia (kalória): 399.4920 kcal; zsír: 15.4180 g; szénhidrát: 51.5710 g; cukor: 10.7440 g; só: 2.5840 g; kalcium: 0.0480 mg; telített zsírsav: 3.7370 g; fehérje (össz): 11.1630 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Sertés ragu leves {1!, 9!}Sajtos spagetti tej m. {1!}Alma <p>energia (Joule): 2383.0240 kJ; energia (kalória): 569.1760 kcal; zsír: 22.5790 g; zsírsav: 8.0050 g; szénhidrát: 68.8710 g; cukor: 14.2720 g; só: 3.3620 g; kalcium: 84.9600 mg; telített zsírsav: 6.7520 g; fehérje (össz): 20.6360 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tavaszi zöldségleves {9!, 12!}Kelkáposzta főzelék {1!, 9!}Sertéspörkölt tej m. {9!}Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}Szilva <p>energia (Joule): 2659.7340 kJ; energia (kalória): 635.2680 kcal; zsír: 30.6060 g; zsírsav: 21.3550 g; szénhidrát: 59.4040 g; cukor: 21.3860 g; só: 2.2430 g; kalcium: 80.5340 mg; telített zsírsav: 0.2220 g; fehérje (össz): 25.6270 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Burgonyaleves tej m. {1!}Lecsós virsli tej.m.Tarhonya {1!}Körte <p>energia (Joule): 3406.6550 kJ; energia (kalória): 813.6650 kcal; zsír: 39.9320 g; zsírsav: 14.8930 g; szénhidrát: 90.0070 g; cukor: 20.6490 g; só: 2.8980 g; kalcium: 6.1200 mg; telített zsírsav: 3.6560 g; fehérje (össz): 20.4510 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Húsleves {9!}Főtt sertéshúsMeggy mártás {1!}Kusz-kusz tej m. {1!} <p>energia (Joule): 2634.4350 kJ; energia (kalória): 629.2240 kcal; zsír: 13.3360 g; zsírsav: 0.7120 g; szénhidrát: 85.5580 g; cukor: 14.3540 g; só: 1.0650 g; kalcium: 27.1800 mg; telített zsírsav: 0.2430 g; fehérje (össz): 38.6570 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves tej m. {9!}CsirkemájrizottóAlma <p>energia (Joule): 1923.6760 kJ; energia (kalória): 459.4620 kcal; zsír: 19.3720 g; zsírsav: 12.7070 g; szénhidrát: 62.8450 g; cukor: 14.3410 g; só: 1.8030 g; kalcium: 40.0000 mg; telített zsírsav: 3.8490 g; fehérje (össz): 6.2060 g; tejkalcium: 40.0000 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Paprikás vastagkolbászMargarin ligaKenyer Telj.örl.Rozsos {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1137.1200 kJ; energia (kalória): 271.5960 kcal; zsír: 14.2830 g; szénhidrát: 24.6190 g; cukor: 0.4360 g; só: 1.6750 g; kalcium: 3.6000 mg; telített zsírsav: 5.2640 g; fehérje (össz): 9.5020 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Növényi sajt-Margarin ligaKenyer Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!}Paprika <p>energia (Joule): 1141.3800 kJ; energia (kalória): 272.6130 kcal; zsír: 9.2380 g; szénhidrát: 40.9050 g; cukor: 0.2110 g; só: 1.6170 g; kalcium: 57.6000 mg; telített zsírsav: 6.2660 g; fehérje (össz): 5.6780 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Barna kenyér {1!}Margarin ligaFelvágott Párizsi <p>energia (Joule): 434.3200 kJ; energia (kalória): 103.7360 kcal; zsír: 7.6130 g; szénhidrát: 4.5750 g; cukor: 0.1760 g; só: 0.9060 g; telített zsírsav: 2.2050 g; fehérje (össz): 4.4000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Barack kompótAbonett szelet telj.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>	<ul style="list-style-type: none">lekvár reggelizőZsemle {1!} <p>energia (Joule): 896.2700 kJ; energia (kalória): 214.0700 kcal; zsír: 0.6140 g; szénhidrát: 46.3420 g; cukor: 15.1040 g; só: 0.5930 g; telített zsírsav: 0.2340 g; fehérje (össz): 4.4680 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4940.0240 kJ energia (kalória): 1179.9050 kcal zsír: 48.6280 g zsírsav: 8.0050 g szénhidrát: 140.8200 g cukor: 22.9000 g só: 6.6600 g kalcium: 88.5600 mg telített zsírsav: 14.6660 g fehérje (össz): 39.0980 g</p>	<p>energia (Joule): 5022.6060 kJ energia (kalória): 1199.6290 kcal zsír: 50.0520 g zsírsav: 27.4030 g szénhidrát: 139.5040 g cukor: 29.7030 g só: 5.3840 g kalcium: 141.7820 mg telített zsírsav: 7.6830 g fehérje (össz): 40.9080 g</p>	<p>energia (Joule): 5282.2950 kJ energia (kalória): 1261.6540 kcal zsír: 54.9590 g zsírsav: 14.8930 g szénhidrát: 157.9820 g cukor: 45.2970 g só: 4.7680 g kalcium: 6.1200 mg telített zsírsav: 7.2950 g fehérje (össz): 29.9990 g</p>	<p>energia (Joule): 4491.8070 kJ energia (kalória): 1072.0830 kcal zsír: 29.7380 g zsírsav: 0.7120 g szénhidrát: 148.4330 g cukor: 24.4580 g só: 2.5590 g kalcium: 65.6280 mg telített zsírsav: 8.3640 g fehérje (össz): 46.7640 g</p>	<p>energia (Joule): 4492.8820 kJ energia (kalória): 1073.0240 kcal zsír: 35.4040 g zsírsav: 12.7070 g szénhidrát: 160.7580 g cukor: 40.1890 g só: 4.9800 g kalcium: 40.0480 mg telített zsírsav: 7.8200 g fehérje (össz): 21.8370 g tejkalcium: 40.0000 mg</p>

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 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 (bélterve a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek | 11 | Szezámag és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető