



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

43. hét (2023-10-23 - 2023-10-29)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.10.23.	Kedd 2023.10.24.	Szerda 2023.10.25.	Csütörtök 2023.10.26.	Péntek 2023.10.27.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none">Citromos teaAllergén mentes felvágottMargarin ligaBarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 401.5650 kJ; energia (kalória): 95.9120 kcal; zsír: 5.5330 g; szénhidrát: 9.1900 g; cukor: 6.2970 g; só: 0.4030 g; kalcium: 0.0360 mg; telített zsírsav: 1.9980 g; fehérje (össz): 2.1600 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé zab tejbőlZsemle {1!}Margarin liga <p>energia (Joule): 1103.0800 kJ; energia (kalória): 263.4670 kcal; zsír: 4.5910 g; zsírsav: 0.0820 g; szénhidrát: 49.0200 g; cukor: 11.7270 g; só: 0.8030 g; kalcium: 0.0450 mg; telített zsírsav: 0.9590 g; fehérje (össz): 4.9080 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Citromos teaNövényi sajtkrém tej m.Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 790.3650 kJ; energia (kalória): 188.7750 kcal; zsír: 8.8370 g; szénhidrát: 23.3840 g; cukor: 6.2550 g; só: 0.6560 g; kalcium: 24.0360 mg; telített zsírsav: 5.0400 g; fehérje (össz): 2.7690 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zab italSonka ízMargarin ligaSzabacsi kenyérPaprika <p>energia (Joule): 449.9000 kJ; energia (kalória): 107.4570 kcal; zsír: 5.0500 g; szénhidrát: 10.9550 g; cukor: 4.9750 g; só: 0.5920 g; telített zsírsav: 1.0700 g; fehérje (össz): 0.9000 g</p>
Ebéd		<ul style="list-style-type: none">SütőtökréMLEVES tej m. {1!, 9!}Temesvári sertéstokány tej.m {1!}Bulgur tej m. <p>energia (Joule): 2344.7670 kJ; energia (kalória): 560.0390 kcal; zsír: 30.3810 g; zsírsav: 12.6760 g; szénhidrát: 56.4810 g; cukor: 0.6540 g; só: 1.3560 g; kalcium: 16.6530 mg; telített zsírsav: 1.2660 g; fehérje (össz): 17.0470 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Karfiollevés (magyaros) {9!}Burgonyafőzelék tej m. {1!}Fűszeres sertésapró tejm.Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}Körte <p>energia (Joule): 1519.9780 kJ; energia (kalória): 363.0370 kcal; zsír: 9.6000 g; zsírsav: 4.2470 g; szénhidrát: 50.2370 g; cukor: 15.2130 g; só: 2.9660 g; kalcium: 18.8150 mg; telített zsírsav: 0.1640 g; fehérje (össz): 14.8720 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves tej m. {1!}Sült csirkecombPárolt rizsBanán <p>energia (Joule): 2439.1410 kJ; energia (kalória): 582.5790 kcal; zsír: 25.0450 g; zsírsav: 20.3450 g; szénhidrát: 73.9410 g; cukor: 34.1980 g; só: 0.5460 g; kalcium: 0.0850 mg; telített zsírsav: 0.1700 g; fehérje (össz): 12.3530 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Gulyásleves tej m. {9!}Parajos tészta- {1!}Alma <p>energia (Joule): 1766.0030 kJ; energia (kalória): 421.8010 kcal; zsír: 20.9860 g; zsírsav: 11.3450 g; szénhidrát: 35.2970 g; cukor: 10.6120 g; só: 1.2740 g; kalcium: 146.4250 mg; telített zsírsav: 1.9310 g; fehérje (össz): 20.5470 g; tejkalcium: 20.0000 mg</p>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none">Szalámi KárpátMargarin ligaZsemle {1!}Uborka <p>energia (Joule): 979.9950 kJ; energia (kalória): 234.0690 kcal; zsír: 8.5040 g; szénhidrát: 30.9770 g; cukor: 0.1090 g; só: 0.6750 g; kalcium: 2.2500 mg; telített zsírsav: 0.8340 g; fehérje (össz): 7.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Felvágott ZalaMargarin ligaKenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Uborka <p>energia (Joule): 571.1000 kJ; energia (kalória): 136.4060 kcal; zsír: 5.4770 g; szénhidrát: 15.4770 g; cukor: 0.1330 g; só: 0.9770 g; kalcium: 2.2500 mg; telített zsírsav: 1.8200 g; fehérje (össz): 5.2390 g</p>	<ul style="list-style-type: none">AlmapüréPuffasztott Búza <p>energia (Joule): 309.4000 kJ; energia (kalória): 73.7510 kcal; zsír: 0.2750 g; szénhidrát: 15.1450 g; cukor: 12.0840 g; só: 0.0300 g; telített zsírsav: 0.0140 g; fehérje (össz): 1.1400 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Mini baracklekvárZsemle {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	energia (Joule): 3726.3270 kJ energia (kalória): 890.0200 kcal zsír: 44.4180 g zsírsav: 12.6760 g szénhidrát: 96.6480 g cukor: 7.0600 g só: 2.4340 g kalcium: 18.9390 mg telített zsírsav: 4.0980 g fehérje (össz): 26.8500 g	energia (Joule): 3194.1580 kJ energia (kalória): 762.9100 kcal zsír: 19.6680 g zsírsav: 4.3290 g szénhidrát: 114.7340 g cukor: 27.0730 g só: 4.7460 g kalcium: 21.1100 mg telített zsírsav: 2.9430 g fehérje (össz): 25.0190 g	energia (Joule): 3538.9060 kJ energia (kalória): 845.1050 kcal zsír: 34.1570 g zsírsav: 20.3450 g szénhidrát: 112.4700 g cukor: 52.5370 g só: 1.2320 g kalcium: 24.1210 mg telített zsírsav: 5.2240 g fehérje (össz): 16.2620 g	energia (Joule): 3112.1730 kJ energia (kalória): 743.3280 kcal zsír: 26.6500 g zsírsav: 11.3450 g szénhidrát: 92.5940 g cukor: 30.6910 g só: 2.4590 g kalcium: 146.4250 mg telített zsírsav: 3.2350 g fehérje (össz): 25.9150 g tejkalcium: 20.0000 mg
-----------------------------	--	---	--	--

- 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5 Földimogyoró és abból készült termékek
- 9 Zeller és abból készült termékek
- 13 Csillagfűt 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 (bélrtve 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

Élelmezésvezető