



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

45. hét (2023-11-06 - 2023-11-12)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.11.06.	Kedd 2023.11.07.	Szerda 2023.11.08.	Csütörtök 2023.11.09.	Péntek 2023.11.10.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Zab ital Méz Margarin liga Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1532.9200 kJ; energia (kalória): 366.1320 kcal; zsír: 7.4140 g; szénhidrát: 67.1700 g; cukor: 28.2820 g; só: 0.9640 g; telített zsírsav: 1.4340 g; fehérje (össz): 5.1880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sága tea erdei gyümölcs Allergénmentes felvágott Margarin liga Szabacsi kenyér Uborka <p>energia (Joule): 714.0120 kJ; energia (kalória): 170.5390 kcal; zsír: 13.3780 g; zsírsav: 4.3200 g; szénhidrát: 8.5310 g; cukor: 8.0740 g; só: 1.0910 g; kalcium: 3.6480 mg; telített zsírsav: 0.9610 g; fehérje (össz): 4.1310 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó zab italból Zsemle {1!} Margarin liga <p>energia (Joule): 1678.4800 kJ; energia (kalória): 400.8980 kcal; zsír: 7.0340 g; szénhidrát: 76.6080 g; cukor: 38.6800 g; só: 0.9240 g; kalcium: 0.1920 mg; telített zsírsav: 1.3940 g; fehérje (össz): 5.4480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sága tea erdei gyümölcs Párizsikrém tej m. Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} Póréhagyma <p>energia (Joule): 889.6120 kJ; energia (kalória): 212.6450 kcal; zsír: 4.6530 g; szénhidrát: 32.5940 g; cukor: 8.1860 g; só: 1.1460 g; kalcium: 20.9280 mg; telített zsírsav: 1.5370 g; fehérje (össz): 6.4330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zab ital Szalámi Kárpát Margarin liga Szabacsi kenyér Uborka <p>energia (Joule): 1012.7600 kJ; energia (kalória): 241.8940 kcal; zsír: 16.2240 g; szénhidrát: 16.9360 g; cukor: 7.9280 g; só: 0.3710 g; kalcium: 3.6000 mg; telített zsírsav: 1.2000 g; fehérje (össz): 5.9600 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Tavaszi zöldségleves {9!, 12!} Lecsős Csirke mell tej m. {1!, 12!} Bulgur tej m. Alma <p>energia (Joule): 2785.0040 kJ; energia (kalória): 665.1870 kcal; zsír: 21.8260 g; zsírsav: 12.7320 g; szénhidrát: 85.3550 g; cukor: 13.6890 g; só: 1.3560 g; kalcium: 0.0800 mg; telített zsírsav: 0.0410 g; koleszterin: 52.8000 mg; fehérje (össz): 33.2650 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyaleves kölessel {1!, 9!} Rakott kelkáposzta tej m. {9!} Szabacsi kenyér Alma <p>energia (Joule): 1892.7150 kJ; energia (kalória): 452.0670 kcal; zsír: 16.0020 g; zsírsav: 10.6340 g; szénhidrát: 62.4840 g; cukor: 18.0760 g; só: 2.1320 g; kalcium: 77.2040 mg; telített zsírsav: 0.4420 g; fehérje (össz): 11.7450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vegyesgyümölcs leves tej m. {1!} Natur halfilé tej-tojás m. {1!, 4!} Rizs Csemege uborka {10!} Mandarin <p>energia (Joule): 2364.1940 kJ; energia (kalória): 564.6780 kcal; zsír: 9.1630 g; zsírsav: 0.7990 g; szénhidrát: 96.3350 g; cukor: 42.2220 g; só: 0.4250 g; kalcium: 0.1440 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 20.9210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rántott leves tej m. zsemlekockával {1!, 9!} Zöldbabfőzelék tej m. {1!, 9!} Sült virsli tej m. Szabacsi kenyér Banán <p>energia (Joule): 2538.3020 kJ; energia (kalória): 606.2590 kcal; zsír: 28.6420 g; zsírsav: 12.1220 g; szénhidrát: 69.5720 g; cukor: 38.9890 g; só: 4.2280 g; kalcium: 112.0400 mg; telített zsírsav: 3.7260 g; fehérje (össz): 13.5980 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Erőleves tejmentes {9!} Bakonyi sertésragu tejmentes- {1!} Tészta köret {1!} Alma <p>energia (Joule): 2002.5390 kJ; energia (kalória): 478.2980 kcal; zsír: 11.1970 g; zsírsav: 1.1240 g; szénhidrát: 66.1260 g; cukor: 16.2040 g; só: 1.5110 g; kalcium: 19.0000 mg; telített zsírsav: 0.4580 g; fehérje (össz): 24.0970 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Allergén mentes sonka Margarin liga Barna kenyér {1!} Pritamin paprika <p>energia (Joule): 1013.8360 kJ; energia (kalória): 242.1500 kcal; zsír: 4.9560 g; szénhidrát: 39.7400 g; cukor: 0.2220 g; só: 1.7460 g; telített zsírsav: 1.5720 g; fehérje (össz): 8.7000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Allergén mentes felvágott Bécsi Margarin liga Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1032.1200 kJ; energia (kalória): 247.2830 kcal; zsír: 10.0540 g; szénhidrát: 31.1520 g; cukor: 0.1840 g; só: 1.1200 g; telített zsírsav: 3.8580 g; fehérje (össz): 7.4880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sárgarépás sajtkrém tej m. Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} <p>energia (Joule): 957.2440 kJ; energia (kalória): 228.6340 kcal; zsír: 10.4910 g; zsírsav: 0.0240 g; szénhidrát: 27.8190 g; cukor: 1.4470 g; só: 1.0170 g; kalcium: 24.0000 mg; telített zsírsav: 5.7920 g; fehérje (össz): 4.1780 g; tejkalcium: 24.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Almapüré Puffasztott 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"> Mini dzsem "barack" Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 909.2700 kJ; energia (kalória): 217.1750 kcal; zsír: 0.6140 g; szénhidrát: 47.5920 g; cukor: 16.3540 g; só: 0.6180 g; telített zsírsav: 0.2340 g; fehérje (össz): 4.4930 g</p>

Elettni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5331.7600 kJ energia (kalória): 1273.4690 kcal zsír: 34.1960 g zsírsav: 12.7320 g szénhidrát: 192.2650 g cukor: 42.1930 g só: 4.0660 g kalcium: 0.0800 mg telített zsírsav: 3.0470 g koleszterin: 52.8000 mg fehérje (össz): 47.1530 g</p>	<p>energia (Joule): 3638.8470 kJ energia (kalória): 869.8890 kcal zsír: 39.4340 g zsírsav: 14.9540 g szénhidrát: 102.1670 g cukor: 26.3340 g só: 4.3430 g kalcium: 80.8520 mg telített zsírsav: 5.2610 g fehérje (össz): 23.3640 g</p>	<p>energia (Joule): 4999.9180 kJ energia (kalória): 1194.2100 kcal zsír: 26.6880 g zsírsav: 0.8230 g szénhidrát: 200.7620 g cukor: 82.3490 g só: 2.3660 g kalcium: 24.3360 mg telített zsírsav: 7.6860 g fehérje (össz): 30.5470 g tejkalcium: 24.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3783.1540 kJ energia (kalória): 903.5150 kcal zsír: 33.6140 g zsírsav: 12.1220 g szénhidrát: 119.1980 g cukor: 59.3090 g só: 5.4220 g kalcium: 132.9680 mg telített zsírsav: 5.2850 g fehérje (össz): 21.6750 g</p>	<p>energia (Joule): 3924.5690 kJ energia (kalória): 937.3670 kcal zsír: 28.0350 g zsírsav: 1.1240 g szénhidrát: 130.6540 g cukor: 40.4860 g só: 2.5000 g kalcium: 22.6000 mg telített zsírsav: 1.8920 g fehérje (össz): 34.5500 g</p>
-----------------------------------	--	--	---	---	---

- | | | | | | | | |
|----|---|----|--|----|---|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákképző 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 | Szezámmag és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető