



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

46. hét (2023-11-13 - 2023-11-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.11.13.	Kedd 2023.11.14.	Szerda 2023.11.15.	Csütörtök 2023.11.16.	Péntek 2023.11.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé zab tejbőlFelvágott ZalaMargarin ligaBarna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1684.3400 kJ; energia (kalória): 402.2970 kcal; zsír: 10.9980 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 64.4640 g; cukor: 17.5650 g; só: 1.9910 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 2.9600 g; fehérje (össz): 9.3310 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsHázi szárnyas májkrém tej m.Szabacsi kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 958.3590 kJ; energia (kalória): 228.8990 kcal; zsír: 4.5410 g; szénhidrát: 36.3810 g; cukor: 7.6210 g; só: 0.8250 g; kalcium: 3.4200 mg; telített zsírsav: 1.5900 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 9.7450 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zab italMini dzsem "barack"Margarin ligaKenyer SzabacsiBurgonya lisztel szórt {1!, 12!} <p>energia (Joule): 1530.9000 kJ; energia (kalória): 365.6490 kcal; zsír: 6.8930 g; szénhidrát: 68.2250 g; cukor: 23.8860 g; só: 1.4510 g; telített zsírsav: 1.3910 g; fehérje (össz): 5.9380 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsAllergén mentes felvágott BécsiMargarin ligaKenyer Tej.örl.Rozsos {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1042.5860 kJ; energia (kalória): 249.7350 kcal; zsír: 9.6130 g; szénhidrát: 30.6010 g; cukor: 7.7020 g; só: 1.1770 g; kalcium: 19.6200 mg; telített zsírsav: 3.6090 g; fehérje (össz): 7.1560 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zab italSertés párizsi tej m.Margarin ligaRozsos kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1516.9000 kJ; energia (kalória): 362.3060 kcal; zsír: 12.2950 g; szénhidrát: 52.5520 g; cukor: 7.9390 g; só: 1.8390 g; telített zsírsav: 3.5340 g; fehérje (össz): 8.4200 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Sertés ragu leves {9!}Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!}Alma <p>energia (Joule): 1804.6380 kJ; energia (kalória): 431.0310 kcal; zsír: 15.0210 g; zsírsav: 6.8270 g; szénhidrát: 57.6060 g; cukor: 33.6040 g; só: 2.8670 g; kalcium: 7.7100 mg; telített zsírsav: 0.1880 g; fehérje (össz): 13.6130 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves tej m. {9!}Burgonyafőzelék tej m. {1!}Natur csirke mell tej m.Barna kenyér {1!}Szilva <p>energia (Joule): 1756.2910 kJ; energia (kalória): 419.4820 kcal; zsír: 9.9990 g; zsírsav: 7.6160 g; szénhidrát: 54.8490 g; cukor: 13.7050 g; só: 1.5990 g; kalcium: 18.0000 mg; telített zsírsav: 0.1510 g; koleszterin: 39.6000 mg; fehérje (össz): 21.7750 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zellerkrémleves tej m. {1!, 9!}Ketchupos sült csirke mell tej m.Kukoricás rizs {12!}Mandarin <p>energia (Joule): 2231.2720 kJ; energia (kalória): 532.9310 kcal; zsír: 18.2260 g; zsírsav: 14.2360 g; szénhidrát: 68.9550 g; cukor: 17.0870 g; só: 3.9550 g; telített zsírsav: 0.4480 g; koleszterin: 34.6500 mg; fehérje (össz): 20.7400 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves tej m. zsemlekockával {1!, 9!}Paradicsomos húsgombóc tej-tojás m.Főtt burgonyaSzilva <p>energia (Joule): 3026.5470 kJ; energia (kalória): 722.8800 kcal; zsír: 25.0820 g; zsírsav: 18.3030 g; szénhidrát: 94.0690 g; cukor: 19.1030 g; só: 1.1810 g; kalcium: 40.4930 mg; telített zsírsav: 0.0920 g; fehérje (össz): 22.0150 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Ivólé almaSzékelykáposzta tej m. {1!, 9!, 12!}Szabacsi kenyér {1!}Alma <p>energia (Joule): 2190.3250 kJ; energia (kalória): 522.0530 kcal; zsír: 17.1070 g; zsírsav: 3.4120 g; szénhidrát: 68.0910 g; cukor: 27.0980 g; só: 2.1490 g; kalcium: 85.3130 mg; telített zsírsav: 0.4070 g; fehérje (össz): 20.5740 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Fürdői sonka mentesMargarin ligaZsemle {1!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 894.4600 kJ; energia (kalória): 213.6380 kcal; zsír: 4.7620 g; szénhidrát: 33.7500 g; cukor: 0.2470 g; só: 1.2790 g; telített zsírsav: 1.4720 g; fehérje (össz): 8.1930 g</p>	<ul style="list-style-type: none">AlmapüréPuffasztott 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>	<ul style="list-style-type: none">Diák csemegeMargarin ligaZsemle {1!} <p>energia (Joule): 1220.9200 kJ; energia (kalória): 291.6120 kcal; zsír: 14.9700 g; szénhidrát: 30.6000 g; cukor: 0.1120 g; só: 1.3960 g; telített zsírsav: 5.7880 g; fehérje (össz): 8.2080 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Növényi sajtMargarin ligaZsemle {1!}Paprika <p>energia (Joule): 935.0200 kJ; energia (kalória): 223.3260 kcal; zsír: 7.0640 g; szénhidrát: 34.0500 g; cukor: 0.1120 g; só: 0.9710 g; kalcium: 36.0000 mg; telített zsírsav: 4.2840 g; fehérje (össz): 4.8180 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Barack kompótPuffasztott Búza <p>energia (Joule): 143.5200 kJ; energia (kalória): 34.0570 kcal; zsír: 0.1120 g; szénhidrát: 6.2780 g; cukor: 1.4450 g; só: 0.0510 g; telített zsírsav: 0.0210 g; fehérje (össz): 1.3440 g</p>

Életrani értékek összesítve	energia (Joule): 4383.4380 kJ energia (kalória): 1046.9660 kcal zsír: 30.7810 g zsírsav: 6.9500 g szénhidrát: 155.8200 g cukor: 51.4160 g só: 6.1370 g kalcium: 7.7780 mg telített zsírsav: 4.6200 g fehérje (össz): 31.1370 g	energia (Joule): 3102.6500 kJ energia (kalória): 740.6320 kcal zsír: 14.9590 g zsírsav: 7.6160 g szénhidrát: 110.6500 g cukor: 33.3290 g só: 2.4740 g kalcium: 21.4200 mg telített zsírsav: 1.7760 g koleszterin: 186.6000 mg fehérje (össz): 32.7770 g	energia (Joule): 4983.0920 kJ energia (kalória): 1190.1920 kcal zsír: 40.0890 g zsírsav: 14.2360 g szénhidrát: 167.7800 g cukor: 41.0850 g só: 6.8020 g telített zsírsav: 7.6270 g koleszterin: 34.6500 mg fehérje (össz): 34.8860 g	energia (Joule): 5004.1530 kJ energia (kalória): 1195.9410 kcal zsír: 41.7590 g zsírsav: 18.3030 g szénhidrát: 158.7200 g cukor: 26.9170 g só: 3.3290 g kalcium: 96.1130 mg telített zsírsav: 7.9850 g fehérje (össz): 33.9890 g	energia (Joule): 3850.7450 kJ energia (kalória): 918.4160 kcal zsír: 29.5140 g zsírsav: 3.4120 g szénhidrát: 126.9210 g cukor: 36.4820 g só: 4.0390 g kalcium: 85.3130 mg telített zsírsav: 3.9620 g fehérje (össz): 30.3380 g
------------------------------------	---	---	---	---	---

- 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 (belértve 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