



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

47. hét (2023-11-20 - 2023-11-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

| Étkezés        | Hétfő<br>2023.11.20.  | Kedd<br>2023.11.21.  | Szerda<br>2023.11.22.   | Csütörtök<br>2023.11.23.  | Péntek<br>2023.11.24.  |
|----------------|---|--|---|---|--|
| <b>Tízórai</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zab ital</li><li>Zsemle {1!}</li><li>Vénusz margarin tej.</li><li>Sárgabarack dzsem mentes</li></ul> <p>energia (Joule): 1551.8200 kJ;<br/>energia (kalória): 370.6470 kcal;<br/>zsír: 12.9890 g; szénhidrát: 55.9420 g;<br/>cukor: 17.2790 g; só: 0.8650 g;<br/>telített zsírsav: 3.3090 g; fehérje (össz): 5.1330 g</p>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Sága tea erdei gyümölcs</li><li>Zsemle {1!}</li><li>Növényi sajt</li><li>Vénusz margarin tej.</li><li>Uborka</li></ul> <p>energia (Joule): 1273.2810 kJ;<br/>energia (kalória): 304.1180 kcal;<br/>zsír: 13.0890 g; szénhidrát: 41.0210 g;<br/>cukor: 7.5990 g; só: 0.8930 g;<br/>kalcium: 39.4200 mg; telített zsírsav: 6.2350 g; fehérje (össz): 4.7460 g</p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Zab ital</li><li>Szabacsi kenyér {1!}</li><li>Vénusz margarin tej.</li><li>Fürdői sonka mentes</li></ul> <p>energia (Joule): 1398.2250 kJ;<br/>energia (kalória): 333.9610 kcal;<br/>zsír: 13.6920 g; szénhidrát: 43.7250 g;<br/>cukor: 7.6860 g; só: 1.5680 g;<br/>telített zsírsav: 3.6020 g; fehérje (össz): 7.2950 g</p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Sága tea erdei gyümölcs</li><li>Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}</li><li>Allergén mentes felvágott Bécsi</li><li>Vénusz margarin tej.</li><li>Uborka</li></ul> <p>energia (Joule): 1239.6110 kJ;<br/>energia (kalória): 296.7940 kcal;<br/>zsír: 15.5680 g; szénhidrát: 30.7730 g;<br/>cukor: 7.6940 g; só: 1.0990 g;<br/>kalcium: 3.4200 mg; telített zsírsav: 5.5590 g; fehérje (össz): 6.8860 g</p>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>Kakaó zab italból</li><li>Szabacsi kenyér {1!}</li><li>Vénusz margarin tej.</li><li>Felvágott Párizsi tej.</li></ul> <p>energia (Joule): 2062.9880 kJ;<br/>energia (kalória): 492.7360 kcal; zsír: 19.0130 g; szénhidrát: 70.9430 g; cukor: 36.2990 g; só: 1.6280 g; kalcium: 0.1800 mg; telített zsírsav: 5.8670 g; fehérje (össz): 7.7830 g</p>                                      |
| <b>Ebéd</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>Tárkonyos pulykaraguleves tej. {9!}</li><li>Káposztás kocka {1!}</li><li>Alma</li></ul> <p>energia (Joule): 2268.3190 kJ;<br/>energia (kalória): 541.7790 kcal;<br/>zsír: 18.8830 g; zsírsav: 9.9250 g; szénhidrát: 70.0690 g; cukor: 27.7090 g; só: 1.1890 g; kalcium: 156.0170 mg; telített zsírsav: 0.1690 g; koleszterin: 33.7500 mg; fehérje (össz): 19.8270 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Tavaszi zöldségleves tej. {9!, 12!}</li><li>Burgonyafőzelék tej m. {1!}</li><li>Sertéspörkölt tej m. {9!}</li><li>Szabacsi kenyér {1!}</li><li>Alma</li></ul> <p>energia (Joule): 3265.0990 kJ;<br/>energia (kalória): 779.8550 kcal;<br/>zsír: 32.9370 g; zsírsav: 21.6250 g; szénhidrát: 87.8850 g; cukor: 14.0410 g; só: 2.3960 g; kalcium: 84.7300 mg; telített zsírsav: 0.4050 g; fehérje (össz): 25.4880 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Brokkolikrémeleves tej. Zsemle kockával {1!, 9!}</li><li>Tavaszi rizseshús sertéshúsból tej m. {9!, 12!}</li><li>Cékla</li><li>Banán</li></ul> <p>energia (Joule): 3871.3280 kJ;<br/>energia (kalória): 924.6530 kcal;<br/>zsír: 36.2830 g; zsírsav: 26.0190 g; szénhidrát: 119.5520 g; cukor: 43.9590 g; só: 2.7330 g; kalcium: 100.6000 mg; telített zsírsav: 0.4460 g; fehérje (össz): 24.7890 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zöldségleves tej m. {9!}</li><li>Zöldbabfőzelék tej m. {1!, 9!}</li><li>Vagdalt tej-tojás mentes- {1!}</li><li>Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!}</li><li>Mandarin</li></ul> <p>energia (Joule): 3491.3210 kJ;<br/>energia (kalória): 833.8900 kcal;<br/>zsír: 50.8410 g; zsírsav: 39.3670 g; szénhidrát: 70.0410 g; cukor: 13.8170 g; só: 4.8140 g; kalcium: 111.4650 mg; telített zsírsav: 0.4850 g; fehérje (össz): 20.2210 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Rántott leves tej m. zsemlekockával {1!, 9!}</li><li>Kínai édes savanyú csirke tej.</li><li>Bulgur tej m.</li><li>Mandarin</li></ul> <p>energia (Joule): 2828.8960 kJ;<br/>energia (kalória): 675.6710 kcal; zsír: 26.9160 g; zsírsav: 20.8320 g; szénhidrát: 85.4940 g; cukor: 11.2280 g; só: 1.7430 g; kalcium: 0.0230 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 25.2370 g</p> |
| <b>Uzsonna</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}</li><li>Felvágott Zala</li><li>Vénusz margarin tej.</li><li>Uborka</li></ul> <p>energia (Joule): 1078.6500 kJ;<br/>energia (kalória): 257.6310 kcal;<br/>zsír: 14.2160 g; szénhidrát: 23.2090 g; cukor: 0.1910 g; só: 1.3880 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.6800 g; fehérje (össz): 7.8580 g</p>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Almapüré</li><li>Puffasztott Búza</li></ul> <p>energia (Joule): 347.6000 kJ;<br/>energia (kalória): 82.8010 kcal; zsír: 0.3120 g; szénhidrát: 16.7180 g; cukor: 12.1250 g; só: 0.0450 g; telített zsírsav: 0.0210 g; fehérje (össz): 1.5600 g</p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Barna kenyér {1!}</li><li>Felvágott Zala</li><li>Vénusz margarin tej.</li><li>Paprika</li></ul> <p>energia (Joule): 676.5750 kJ;<br/>energia (kalória): 161.5970 kcal;<br/>zsír: 13.5570 g; szénhidrát: 5.2470 g; cukor: 0.0680 g; só: 0.8140 g; telített zsírsav: 4.4970 g; fehérje (össz): 4.6950 g</p>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Barack kompót</li><li>Puffasztott rizs szelet</li></ul> <p>energia (Joule): 183.9200 kJ;<br/>energia (kalória): 43.5070 kcal; zsír: 0.2190 g; szénhidrát: 8.9800 g; cukor: 1.3230 g; só: 0.0560 g; telített zsírsav: 0.0350 g; fehérje (össz): 1.0410 g</p>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Zsemle {1!}</li><li>Vénusz margarin tej.</li><li>Növényi sajt</li><li>Paprika</li></ul> <p>energia (Joule): 1157.0200 kJ;<br/>energia (kalória): 276.3500 kcal; zsír: 13.0640 g; szénhidrát: 34.0420 g; cukor: 0.1040 g; só: 0.8930 g; kalcium: 36.0000 mg; telített zsírsav: 6.2340 g; fehérje (össz): 4.8180 g</p>   |

| Élettani értékek összesítő   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|--|--|--|--|--|--|
| energia (Joule): 4898.7890 kJ<br>energia (kalória): 1170.0570 kcal<br>zsír: 46.0880 g<br>zsírsav: 9.9250 g<br>szénhidrát: 149.2200 g<br>cukor: 45.1790 g<br>só: 3.4420 g<br>kalcium: 159.3920 mg<br>telített zsírsav: 8.1580 g<br>koleszterin: 33.7500 mg<br>fehérje (össz): 32.8180 g | energia (Joule): 4885.9800 kJ<br>energia (kalória): 1166.7740 kcal<br>zsír: 46.3380 g<br>zsírsav: 21.6250 g<br>szénhidrát: 145.6240 g<br>cukor: 33.7650 g<br>só: 3.3340 g<br>kalcium: 124.1500 mg<br>telített zsírsav: 6.6610 g<br>fehérje (össz): 31.7940 g | energia (Joule): 5946.1280 kJ<br>energia (kalória): 1420.2110 kcal<br>zsír: 63.5320 g<br>zsírsav: 26.0190 g<br>szénhidrát: 168.5240 g<br>cukor: 51.7130 g<br>só: 5.1150 g<br>kalcium: 100.6000 mg<br>telített zsírsav: 8.5450 g<br>fehérje (össz): 36.7790 g | energia (Joule): 4914.8520 kJ<br>energia (kalória): 1174.1910 kcal<br>zsír: 66.6280 g<br>zsírsav: 39.3670 g<br>szénhidrát: 109.7940 g<br>cukor: 22.8340 g<br>só: 5.9690 g<br>kalcium: 114.8850 mg<br>telített zsírsav: 6.0790 g<br>fehérje (össz): 28.1480 g | energia (Joule): 6048.9040 kJ<br>energia (kalória): 1444.7570 kcal<br>zsír: 58.9930 g<br>zsírsav: 20.8320 g<br>szénhidrát: 190.4790 g<br>cukor: 47.6310 g<br>só: 4.2640 g<br>kalcium: 36.2030 mg<br>telített zsírsav: 12.1480 g<br>fehérje (össz): 37.8380 g | energia (Joule): 4898.7890 kJ<br>energia (kalória): 1170.0570 kcal<br>zsír: 46.0880 g<br>zsírsav: 9.9250 g<br>szénhidrát: 149.2200 g<br>cukor: 45.1790 g<br>só: 3.4420 g<br>kalcium: 159.3920 mg<br>telített zsírsav: 8.1580 g<br>koleszterin: 33.7500 mg<br>fehérje (össz): 32.8180 g |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 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  Csillagfűrt és a belőle készült termékek            | 14  Puhatestűk és a belőlük készült termékek |  |  |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető