



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

48. hét (2023-11-27 - 2023-12-03)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.11.27.	Kedd 2023.11.28.	Szerda 2023.11.29.	Csütörtök 2023.11.30.	Péntek 2023.12.01.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zab ital</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Méz</li> <li>Vénusz margarin tejm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1719.7700 kJ; energia (kalória): 410.7610 kcal; zsír: 12.9890 g; szénhidrát: 66.1420 g; cukor: 27.7790 g; só: 0.8630 g; telített zsírsav: 3.3090 g; fehérje (össz): 5.1430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citromos tea</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Növényi sajtkrém tej m.</li> <li>Uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1305.2430 kJ; energia (kalória): 311.7520 kcal; zsír: 13.1550 g; szénhidrát: 42.7750 g; cukor: 9.3540 g; só: 0.8950 g; kalcium: 39.4290 mg; telített zsírsav: 7.5840 g; fehérje (össz): 4.7880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limonádé</li> <li>Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}</li> <li>Halkrém tej-toj. mentes {4!, 10!, 12!}</li> <li>Paradicsom</li> </ul> <p>energia (Joule): 955.0870 kJ; energia (kalória): 228.1170 kcal; zsír: 7.4640 g; zsírsav: 2.0290 g; szénhidrát: 31.1500 g; cukor: 4.3640 g; só: 0.9500 g; kalcium: 0.0230 mg; telített zsírsav: 2.3400 g; fehérje (össz): 6.9410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcsstea-</li> <li>Kenyér Kukorica l.szórt {1!}</li> <li>Ausztria szalámi tejm.</li> <li>Vénusz margarin tejm.</li> <li>Póréhagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 1721.7980 kJ; energia (kalória): 411.2440 kcal; zsír: 18.8950 g; szénhidrát: 46.5710 g; cukor: 9.5020 g; só: 1.9660 g; kalcium: 19.6290 mg; telített zsírsav: 3.1020 g; koleszterin: 30.0000 mg; fehérje (össz): 10.6280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kakaó zab italból</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Olasz felvágott tejm.</li> <li>Vénusz margarin tejm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 1831.6880 kJ; energia (kalória): 437.4920 kcal; zsír: 12.4690 g; szénhidrát: 74.3330 g; cukor: 36.3020 g; só: 1.0730 g; kalcium: 0.1800 mg; telített zsírsav: 3.2540 g; fehérje (össz): 4.9790 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tárkonyos pulykaraguleves tejm. {9!}</li> <li>Spagetti carbonara tejm. {1!}</li> <li>Alma</li> </ul> <p>energia (Joule): 2538.7070 kJ; energia (kalória): 606.3600 kcal; zsír: 20.0160 g; zsírsav: 7.3030 g; szénhidrát: 71.5930 g; cukor: 16.1070 g; só: 1.7850 g; kalcium: 30.0150 mg; telített zsírsav: 3.4220 g; koleszterin: 68.7500 mg; fehérje (össz): 30.9070 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarhonyaleves tej-tojás m. {1!, 9!}</li> <li>Sárgarépa-főzelék tej m. {1!}</li> <li>Sült csirkecombfié tejm.</li> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Mandarin</li> </ul> <p>energia (Joule): 3114.4570 kJ; energia (kalória): 743.8770 kcal; zsír: 25.9140 g; zsírsav: 14.0520 g; szénhidrát: 96.9530 g; cukor: 27.2680 g; só: 2.5030 g; kalcium: 9.0430 mg; telített zsírsav: 0.6380 g; fehérje (össz): 24.6030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Babgulyás sertéshússal tejm. {1!, 9!}</li> <li>Tejberizs kakaó szóráttal tej m.</li> <li>Barna kenyér {1!}</li> <li>Szilva</li> </ul> <p>energia (Joule): 2192.2730 kJ; energia (kalória): 523.6170 kcal; zsír: 9.8080 g; zsírsav: 3.4250 g; szénhidrát: 89.1390 g; cukor: 30.2700 g; só: 0.7450 g; kalcium: 29.0400 mg; telített zsírsav: 0.3880 g; fehérje (össz): 15.4890 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségleves tej m. {9!}</li> <li>Rakott karfiol tej m. {12!}</li> <li>Banán</li> </ul> <p>energia (Joule): 2168.6610 kJ; energia (kalória): 517.9760 kcal; zsír: 21.0870 g; zsírsav: 12.7520 g; szénhidrát: 59.2580 g; cukor: 44.5340 g; só: 1.4400 g; kalcium: 10.2750 mg; telített zsírsav: 0.2150 g; fehérje (össz): 18.3730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldbableves {1!}</li> <li>Paprikás burgonya tej m. {9!, 12!}</li> <li>Csemege uborka {10!}</li> <li>Szabacsi szel. kenyér 1/2 {1!}</li> <li>Alma</li> </ul> <p>energia (Joule): 2808.9460 kJ; energia (kalória): 670.9060 kcal; zsír: 30.5910 g; zsírsav: 18.2340 g; szénhidrát: 78.8540 g; cukor: 13.1380 g; só: 1.6610 g; kalcium: 52.0430 mg; telített zsírsav: 2.3510 g; fehérje (össz): 14.0320 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}</li> <li>Uzsonna szelet tejm.</li> <li>Vénusz margarin tejm.</li> <li>Retek jégcsap</li> </ul> <p>energia (Joule): 910.8750 kJ; energia (kalória): 217.5590 kcal; zsír: 9.8150 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 26.1640 g; cukor: 0.1500 g; só: 0.8250 g; telített zsírsav: 3.0900 g; fehérje (össz): 4.5140 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Szabacsi kenyér {1!}</li> <li>Olasz felvágott tejm.</li> <li>Vénusz margarin tejm.</li> </ul> <p>energia (Joule): 954.6000 kJ; energia (kalória): 228.0030 kcal; zsír: 9.4500 g; szénhidrát: 31.2000 g; cukor: 0.1440 g; só: 0.8850 g; telített zsírsav: 3.0660 g; fehérje (össz): 3.9660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barna kenyér {1!}</li> <li>Felvágott Párizsi tejm.</li> <li>Vénusz margarin tejm.</li> <li>Uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 730.8000 kJ; energia (kalória): 174.5480 kcal; zsír: 15.6800 g; szénhidrát: 4.7900 g; cukor: 0.0230 g; só: 0.8140 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 5.5170 g; fehérje (össz): 4.0200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldséges stangli {1!}</li> <li>Barack kompót</li> </ul> <p>energia (Joule): 936.4200 kJ; energia (kalória): 222.1570 kcal; zsír: 5.2130 g; szénhidrát: 36.0830 g; cukor: 3.1580 g; só: 0.7710 g; telített zsírsav: 2.0330 g; fehérje (össz): 5.9190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Almapüré</li> </ul> <p>energia (Joule): 857.5200 kJ; energia (kalória): 204.8150 kcal; zsír: 0.8140 g; szénhidrát: 42.5920 g; cukor: 12.1040 g; só: 0.5930 g; telített zsírsav: 0.2340 g; fehérje (össz): 4.6680 g</p>

<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 5169.3520 kJ energia (kalória): 1234.6800 kcal zsír: 42.8200 g zsírsav: 7.3230 g szénhidrát: 163.8990 g cukor: 44.0360 g só: 3.4730 g kalcium: 30.0150 mg telített zsírsav: 9.8210 g koleszterin: 68.7500 mg fehérje (össz): 40.5640 g tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5374.3000 kJ energia (kalória): 1283.6320 kcal zsír: 48.5190 g zsírsav: 14.0520 g szénhidrát: 170.9280 g cukor: 36.7660 g só: 4.2830 g kalcium: 48.4720 mg telített zsírsav: 11.2880 g fehérje (össz): 33.3570 g</p>	<p>energia (Joule): 3878.1600 kJ energia (kalória): 926.2820 kcal zsír: 32.9520 g zsírsav: 5.4540 g szénhidrát: 125.0790 g cukor: 34.6570 g só: 2.5090 g kalcium: 32.4380 mg telített zsírsav: 8.2450 g fehérje (össz): 26.4500 g</p>	<p>energia (Joule): 4826.8790 kJ energia (kalória): 1151.3770 kcal zsír: 45.1950 g zsírsav: 12.7520 g szénhidrát: 141.9120 g cukor: 57.1940 g só: 4.1770 g kalcium: 29.9040 mg telített zsírsav: 5.3500 g koleszterin: 30.0000 mg fehérje (össz): 34.9200 g</p>	<p>energia (Joule): 5498.1540 kJ energia (kalória): 1313.2130 kcal zsír: 43.8740 g zsírsav: 18.2340 g szénhidrát: 195.7790 g cukor: 61.5440 g só: 3.3270 g kalcium: 52.2230 mg telített zsírsav: 5.8390 g fehérje (össz): 23.6790 g</p>
------------------------------------	---	--	---	---	---

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfélék 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 (beleértve 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	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				

Ápolásvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető