



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

49. hét (2023-12-04 - 2023-12-10)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.12.04.	Kedd 2023.12.05.	Szerda 2023.12.06.	Csütörtök 2023.12.07.	Péntek 2023.12.08.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Zab italMézVénusz margarin tej.m.Szabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1716.8500 kJ; energia (kalória): 410.0640 kcal; zsír: 12.8250 g; szénhidrát: 66.7500 g; cukor: 27.8190 g; só: 1.1100 g; telített zsírsav: 3.2910 g; fehérje (össz): 4.7410 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsHúskrém t.mentesKenyér Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1237.1800 kJ; energia (kalória): 295.4950 kcal; zsír: 8.6740 g; szénhidrát: 43.6960 g; cukor: 7.7120 g; só: 1.5610 g; kalcium: 22.1700 mg; telített zsírsav: 2.3670 g; koleszterin: 10.5000 mg; fehérje (össz): 8.2820 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé zab tejbőlGyarmati diákcs. tej.m.Vénusz margarin tej.m.Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} <p>energia (Joule): 2050.5150 kJ; energia (kalória): 489.7570 kcal; zsír: 25.5340 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 53.2060 g; cukor: 17.5770 g; só: 1.7830 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 8.5140 g; fehérje (össz): 9.3970 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsFőtt virsli tej.mZsemle {1!}Ketchup <p>energia (Joule): 1454.6160 kJ; energia (kalória): 347.4290 kcal; zsír: 12.7060 g; szénhidrát: 46.1280 g; cukor: 9.8490 g; só: 2.0970 g; kalcium: 0.0450 mg; telített zsírsav: 3.4750 g; fehérje (össz): 10.8440 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zab italMini baracklevárVénusz margarin tej.m.Szabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1642.6000 kJ; energia (kalória): 392.3290 kcal; zsír: 12.8250 g; szénhidrát: 62.2500 g; cukor: 22.5690 g; só: 1.1100 g; telített zsírsav: 3.2910 g; fehérje (össz): 4.7410 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Palócleves Pulykából tej m. {1!}Diós metélt tej.m. {1!, 8!}Mandarin <p>energia (Joule): 3346.6860 kJ; energia (kalória): 799.3420 kcal; zsír: 35.9080 g; zsírsav: 22.7410 g; szénhidrát: 78.3120 g; cukor: 14.7770 g; só: 2.1820 g; kalcium: 34.1300 mg; telített zsírsav: 0.2180 g; koleszterin: 39.3750 mg; fehérje (össz): 37.0240 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Lebbencsleves tej m. {1!}Parajfőzelék tej.m {1!}Sült virsliSzabacsi szel. kenyér 1/2 {1!}Alma <p>energia (Joule): 2074.4100 kJ; energia (kalória): 495.4610 kcal; zsír: 22.1020 g; zsírsav: 13.1400 g; szénhidrát: 57.0750 g; cukor: 14.2800 g; só: 2.6140 g; kalcium: 137.8750 mg; telített zsírsav: 2.1290 g; fehérje (össz): 14.3980 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tavaszi zöldségleves tej.m. {9!, 12!}Sertés sültTört burgonyaCsemege uborka {10!}Mandarin <p>energia (Joule): 2579.6950 kJ; energia (kalória): 616.1500 kcal; zsír: 28.8720 g; zsírsav: 20.8250 g; szénhidrát: 59.9040 g; cukor: 16.4460 g; só: 1.3080 g; kalcium: 66.7000 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 15.8400 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Ivólé 0,2 alma-ősziBácskai rizseshús sertésből tej.mCsemege uborka {10!}Banán <p>energia (Joule): 2105.6560 kJ; energia (kalória): 490.3680 kcal; zsír: 9.6340 g; zsírsav: 3.3910 g; szénhidrát: 90.5770 g; cukor: 50.3180 g; só: 0.7170 g; kalcium: 10.2600 mg; telített zsírsav: 0.1590 g; fehérje (össz): 16.9600 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Hagymakrémleves tej.m. kenyérkockával {12!}Csikóstokány tej m. {1!}Bulgur tej m.Mandarin <p>energia (Joule): 2708.2230 kJ; energia (kalória): 646.8490 kcal; zsír: 26.9330 g; zsírsav: 12.4590 g; szénhidrát: 78.6500 g; cukor: 11.0440 g; só: 1.4940 g; kalcium: 10.2150 mg; telített zsírsav: 0.3910 g; fehérje (össz): 24.5420 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Sonka DebreceniVénusz margarin tej.m.Zsemle {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1126.1200 kJ; energia (kalória): 268.9700 kcal; zsír: 11.1740 g; szénhidrát: 32.2720 g; cukor: 0.2840 g; só: 1.2620 g; telített zsírsav: 3.6840 g; fehérje (össz): 9.1680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Barack kompótPuffasztott rizs szelet <p>energia (Joule): 183.9200 kJ; 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">Sonka ÍzesVénusz margarin tej.m.Zsemle {1!}Retek jégcsap <p>energia (Joule): 1099.4950 kJ; energia (kalória): 262.6100 kcal; zsír: 10.8370 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 31.6340 g; cukor: 0.1340 g; só: 1.1780 g; telített zsírsav: 3.5640 g; fehérje (össz): 5.0660 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Növényi sajtVénusz margarin tej.m.Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1097.1000 kJ; energia (kalória): 262.0380 kcal; zsír: 13.2420 g; szénhidrát: 29.0220 g; cukor: 0.1500 g; só: 1.0800 g; kalcium: 36.0000 mg; telített zsírsav: 6.2400 g; fehérje (össz): 4.7160 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Alma-homoktövis püréZsemle {1!} <p>energia (Joule): 908.5200 kJ; energia (kalória): 216.9960 kcal; zsír: 1.0140 g; szénhidrát: 45.5920 g; cukor: 14.1040 g; só: 0.5940 g; telített zsírsav: 0.2390 g; fehérje (össz): 4.7680 g</p>

Élelteni értékek összesítő	energia (Joule): 6189.6560 kJ energia (kalória): 1478.3760 kcal zsír: 59.9070 g zsírsav: 22.7410 g szénhidrát: 177.3340 g cukor: 42.8800 g só: 4.5540 g kalcium: 34.1300 mg telített zsírsav: 7.1930 g koleszterin: 39.3750 mg fehérje (össz): 50.9330 g	energia (Joule): 3495.5100 kJ energia (kalória): 834.4630 kcal zsír: 30.9950 g zsírsav: 13.1400 g szénhidrát: 109.7510 g cukor: 23.3150 g só: 4.2310 g kalcium: 160.0450 mg telített zsírsav: 4.5310 g koleszterin: 10.5000 mg fehérje (össz): 23.7210 g	energia (Joule): 5729.7050 kJ energia (kalória): 1368.5170 kcal zsír: 65.2430 g zsírsav: 20.9680 g szénhidrát: 144.7440 g cukor: 34.1570 g só: 4.2690 g kalcium: 66.7680 mg telített zsírsav: 12.2580 g fehérje (össz): 30.3030 g	energia (Joule): 4657.3720 kJ energia (kalória): 1099.8350 kcal zsír: 35.5820 g zsírsav: 3.3910 g szénhidrát: 165.7270 g cukor: 60.3170 g só: 3.8940 g kalcium: 46.3050 mg telített zsírsav: 9.8740 g fehérje (össz): 32.5200 g	energia (Joule): 5259.3430 kJ energia (kalória): 1256.1740 kcal zsír: 40.7720 g zsírsav: 12.4590 g szénhidrát: 186.4920 g cukor: 47.7170 g só: 3.1980 g kalcium: 10.2150 mg telített zsírsav: 3.9210 g fehérje (össz): 34.0510 g
-----------------------------------	--	--	--	--	---

- 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5 Földimogyoró és abból készült termékek
- 9 Zeller és abból készült termékek
- 13 Csillagfürt 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