



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

50. hét (2023-12-11 - 2023-12-17)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.12.11.	Kedd 2023.12.12.	Szerda 2023.12.13.	Csütörtök 2023.12.14.	Péntek 2023.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · Kakaó zab italból · Növényi sajt · Vénusz margarin tejm. · Szabacsi szel.kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1928.2880 kJ; energia (kalória): 460.5640 kcal; zsír: 15.8630 g; szénhidrát: 72.9830 g; cukor: 36.2840 g; só: 1.2230 g; kalcium: 36.1800 mg; telített zsírsav: 6.3770 g; fehérje (össz): 4.6330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sága tea erdei gyümölcs · Fürdői sonka · Vénusz margarin tejm. · Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} · Paradicsom <p>energia (Joule): 1197.2360 kJ; energia (kalória): 285.9540 kcal; zsír: 11.0840 g; szénhidrát: 35.7680 g; cukor: 7.8250 g; só: 1.5750 g; kalcium: 0.0450 mg; telített zsírsav: 3.5410 g; fehérje (össz): 8.7690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Karamellás tej tejm. · Allergén mentes párizsi · Vénusz margarin tejm. · Rozsos kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1647.5550 kJ; energia (kalória): 393.7430 kcal; zsír: 15.7430 g; szénhidrát: 53.9120 g; cukor: 16.4100 g; só: 1.6880 g; kalcium: 0.0590 mg; telített zsírsav: 4.5560 g; fehérje (össz): 7.5230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sága tea erdei gyümölcs · Halkrém tej-toj. mentes {4!, 10!, 12!} · Szabacsi forma kenyér {1!} · Paradicsom <p>energia (Joule): 1095.5630 kJ; energia (kalória): 261.6700 kcal; zsír: 7.6020 g; zsírsav: 2.4970 g; szénhidrát: 40.0660 g; cukor: 7.6450 g; só: 1.0430 g; kalcium: 0.0450 mg; telített zsírsav: 2.3170 g; fehérje (össz): 7.1550 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zab ital · Kukoricás babajka {1!} <p>energia (Joule): 1328.2500 kJ; energia (kalória): 317.2480 kcal; zsír: 6.5130 g; szénhidrát: 46.5840 g; cukor: 7.5450 g; só: 1.1370 g; telített zsírsav: 0.9990 g; fehérje (össz): 5.7750 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Gulyásleves tej m. {9!} · Tejbedara fahéjas szóráttal tejm. {1!} · Alma <p>energia (Joule): 1712.2800 kJ; energia (kalória): 408.9710 kcal; zsír: 10.2350 g; zsírsav: 3.4790 g; szénhidrát: 62.1410 g; cukor: 26.1060 g; só: 0.8490 g; kalcium: 10.1110 mg; telített zsírsav: 0.1510 g; fehérje (össz): 13.5400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Pásztorleves tejm. {1!, 12!} · Zöldbabfőzelék tej m. {1!, 9!} · Vagdalt tej-tojás mentes- {1!} · Mandarin <p>energia (Joule): 3417.4320 kJ; energia (kalória): 816.2410 kcal; zsír: 52.0540 g; zsírsav: 38.0060 g; szénhidrát: 61.3070 g; cukor: 11.8620 g; só: 5.1470 g; kalcium: 95.0030 mg; telített zsírsav: 1.7520 g; fehérje (össz): 22.5260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Húsleves tejm. {9!} · Főtt sertéshús · Meggy mártás {1!} · Kusz-kusz tej m. {1!} · Alma <p>energia (Joule): 2688.1550 kJ; energia (kalória): 642.0540 kcal; zsír: 13.1200 g; zsírsav: 0.6670 g; szénhidrát: 90.7380 g; cukor: 23.5840 g; só: 0.9990 g; kalcium: 25.4790 mg; telített zsírsav: 0.2280 g; fehérje (össz): 36.9050 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves tej m. {9!} · Csirkemájrizottó tejm. · Narancs <p>energia (Joule): 2271.2840 kJ; energia (kalória): 542.4870 kcal; zsír: 21.1830 g; zsírsav: 12.4780 g; szénhidrát: 66.2800 g; cukor: 19.9460 g; só: 1.6160 g; kalcium: 145.0000 mg; telített zsírsav: 4.0970 g; koleszterin: 294.0000 mg; fehérje (össz): 18.6070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Rántott leves tej m. zsemlekockával {1!, 9!} · Natur karajszelet tejm. {1!} · Tört burgonya · Savanyú káposzta saláta {1!, 12!} · Alma <p>energia (Joule): 3391.0020 kJ; energia (kalória): 809.9270 kcal; zsír: 43.4740 g; zsírsav: 33.6900 g; szénhidrát: 74.8770 g; cukor: 12.7180 g; só: 3.8530 g; kalcium: 28.9730 mg; telített zsírsav: 0.2640 g; fehérje (össz): 16.8620 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · Felvágott Bécsi · Vénusz margarin tejm. · Zsemle {1!} · Uborka <p>energia (Joule): 1330.0450 kJ; energia (kalória): 318.6330 kcal; zsír: 17.4370 g; szénhidrát: 31.6650 g; cukor: 0.1940 g; só: 1.1330 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 6.4140 g; fehérje (össz): 8.4930 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Ivólé 0,2 alma-őzsi · Puffasztott rizs szelet <p>energia (Joule): 354.0000 kJ; energia (kalória): 84.1300 kcal; zsír: 0.6190 g; szénhidrát: 19.7200 g; cukor: 11.7030 g; só: 0.0800 g; telített zsírsav: 0.0350 g; fehérje (össz): 1.3570 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Növényi sajt · Vénusz margarin tejm. · Zsemle {1!} · Uborka <p>energia (Joule): 1142.8450 kJ; energia (kalória): 272.9640 kcal; zsír: 13.0870 g; szénhidrát: 33.5250 g; cukor: 0.1040 g; só: 0.8930 g; kalcium: 39.3750 mg; telített zsírsav: 6.2340 g; fehérje (össz): 4.7430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sonka Zipser · Vénusz margarin tejm. · Kenyér Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!} <p>energia (Joule): 1139.2000 kJ; energia (kalória): 272.1670 kcal; zsír: 9.9460 g; szénhidrát: 35.9400 g; cukor: 0.2030 g; só: 1.6860 g; telített zsírsav: 3.2170 g; fehérje (össz): 9.3230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Korpás zsemle {1!} · Almapüré <p>energia (Joule): 849.7200 kJ; energia (kalória): 202.9520 kcal; zsír: 6.8890 g; szénhidrát: 41.9730 g; cukor: 12.1560 g; só: 0.7230 g; kalcium: 13.0000 mg; telített zsírsav: 0.2180 g; fehérje (össz): 4.8240 g</p>

Életrai értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4970.6130 kJ energia (kalória): 1188.1680 kcal zsír: 43.5350 g zsírsav: 3.4790 g szénhidrát: 166.7890 g cukor: 62.5840 g só: 3.2050 g kalcium: 49.6660 mg telített zsírsav: 12.9420 g fehérje (össz): 26.6660 g</p>	<p>energia (Joule): 4968.6680 kJ energia (kalória): 1186.3250 kcal zsír: 63.7570 g zsírsav: 38.0060 g szénhidrát: 116.7950 g cukor: 31.3900 g só: 6.8020 g kalcium: 95.0480 mg telített zsírsav: 5.3280 g fehérje (össz): 32.6520 g</p>	<p>energia (Joule): 5478.5550 kJ energia (kalória): 1308.7610 kcal zsír: 41.9500 g zsírsav: 0.6670 g szénhidrát: 178.1750 g cukor: 40.0980 g só: 3.5800 g kalcium: 64.9130 mg telített zsírsav: 11.0180 g fehérje (össz): 49.1710 g</p>	<p>energia (Joule): 4506.0470 kJ energia (kalória): 1076.3240 kcal zsír: 38.7310 g zsírsav: 14.9750 g szénhidrát: 142.2860 g cukor: 27.7940 g só: 4.3450 g kalcium: 145.0450 mg telített zsírsav: 9.6310 g koleszterin: 294.0000 mg fehérje (össz): 35.0850 g</p>	<p>energia (Joule): 5568.9720 kJ energia (kalória): 1330.1270 kcal zsír: 50.6760 g zsírsav: 33.6900 g szénhidrát: 163.4340 g cukor: 32.4190 g só: 5.7130 g kalcium: 41.9730 mg telített zsírsav: 1.4810 g fehérje (össz): 27.4610 g</p>
-----------------------------------	---	---	---	---	---

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 1 | Glutént 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 (beleértve 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 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető