



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

51. hét (2023-12-18 - 2023-12-24)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.12.18.	Kedd 2023.12.19.	Szerda 2023.12.20.	Csütörtök 2023.12.21.	Péntek 2023.12.22.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zab ital</li><li>Allergén mentes párizsi</li><li>Vénusz margarin tejm.</li><li>Rozsos kenyér {1!}</li></ul> energia (Joule): 1553.3250 kJ; energia (kalória): 371.2370 kcal; zsír: 16.3050 g; szénhidrát: 46.7220 g; cukor: 7.9070 g; só: 1.7250 g; telített zsírsav: 4.5930 g; fehérje (össz): 7.6350 g	<ul style="list-style-type: none"><li>Sága tea erdei gyümölcs</li><li>Gyarmati diákcsemege</li><li>Vénusz margarin tejm.</li><li>Kenyer Telj.örl.Rozsos {1!}</li><li>Paprika</li></ul> energia (Joule): 1599.3110 kJ; energia (kalória): 381.9890 kcal; zsír: 22.5700 g; szénhidrát: 33.9680 g; cukor: 7.6450 g; só: 1.5900 g; kalcium: 0.0450 mg; telített zsírsav: 8.3270 g; fehérje (össz): 8.8890 g	<ul style="list-style-type: none"><li>Zab ital</li><li>Olasz felvágott tejm.</li><li>Szabacsi kenyér {1!}</li><li>Vénusz margarin tejm.</li></ul> energia (Joule): 1370.8500 kJ; energia (kalória): 327.4230 kcal; zsír: 12.8250 g; szénhidrát: 46.5000 g; cukor: 7.5690 g; só: 1.1100 g; telített zsírsav: 3.2910 g; fehérje (össz): 4.6410 g	<ul style="list-style-type: none"><li>Limonádé</li><li>Növényi sajt</li><li>Vénusz margarin tejm.</li><li>Szabacsi szel.kenyér {1!}</li><li>Paprika</li></ul> energia (Joule): 1150.6520 kJ; energia (kalória): 274.8280 kcal; zsír: 12.8500 g; szénhidrát: 34.9580 g; cukor: 4.3340 g; só: 1.0350 g; kalcium: 36.0230 mg; telített zsírsav: 6.1890 g; fehérje (össz): 3.9440 g	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Rántott leves tej m. zsemlekockával {1!, 9!}</li><li>Bakonyi Halfilé tej m. {1!, 4!, 9!}</li><li>Párolt rizs</li><li>Banán</li></ul> energia (Joule): 3101.7190 kJ; energia (kalória): 728.2710 kcal; zsír: 21.4140 g; zsírsav: 13.1170 g; szénhidrát: 114.3640 g; cukor: 36.5240 g; só: 1.6290 g; kalcium: 30.0980 mg; telített zsírsav: 0.3780 g; fehérje (össz): 23.3680 g	<ul style="list-style-type: none"><li>Gulyásleves tej m. {9!}</li><li>Rakott zsemle tejm. {1!, 8!}</li><li>Alma</li></ul> energia (Joule): 2465.2270 kJ; energia (kalória): 588.8090 kcal; zsír: 18.0020 g; zsírsav: 12.3280 g; szénhidrát: 84.1910 g; cukor: 35.9950 g; só: 1.3640 g; kalcium: 10.1420 mg; telített zsírsav: 0.3440 g; fehérje (össz): 18.1410 g	<ul style="list-style-type: none"><li>Ivólé 0,2 alma-őszi</li><li>Sült csirkecomb filé {10!}</li><li>Petrezselymes burgonya</li><li>Csemege uborka {10!}</li><li>Mandarin</li></ul> energia (Joule): 2237.9920 kJ; energia (kalória): 534.5320 kcal; zsír: 16.6180 g; zsírsav: 9.8850 g; szénhidrát: 65.1110 g; cukor: 25.0070 g; só: 1.2240 g; kalcium: 25.2000 mg; telített zsírsav: 0.0010 g; fehérje (össz): 25.5760 g	<ul style="list-style-type: none"><li>Tárkonyos csirkeraguleves {1!, 6!}</li><li>Diós metélt tejm. {1!, 8!}</li><li>Narancs</li></ul> energia (Joule): 2670.9190 kJ; energia (kalória): 637.9380 kcal; zsír: 20.6440 g; zsírsav: 14.3720 g; szénhidrát: 81.7830 g; cukor: 24.0260 g; só: 1.4140 g; kalcium: 110.1250 mg; telített zsírsav: 0.1700 g; koleszterin: 44.6250 mg; fehérje (össz): 27.4770 g	
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Mini dzsem "barack"</li><li>Vénusz margarin tejm.</li><li>Zsemle {1!}</li></ul> energia (Joule): 1242.2700 kJ; energia (kalória): 296.7110 kcal; zsír: 9.6140 g; szénhidrát: 47.5920 g; cukor: 16.3540 g; só: 0.6630 g; telített zsírsav: 3.0840 g; fehérje (össz): 4.4930 g	<ul style="list-style-type: none"><li>Sütő tök</li></ul> energia (Joule): 504.0000 kJ; energia (kalória): 120.3780 kcal; zsír: 0.9000 g; szénhidrát: 24.7500 g; cukor: 24.7500 g; fehérje (össz): 2.2500 g	<ul style="list-style-type: none"><li>Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!}</li></ul> energia (Joule): 926.8680 kJ; energia (kalória): 221.3790 kcal; zsír: 3.2030 g; szénhidrát: 43.7060 g; cukor: 20.2990 g; só: 0.5590 g; kalcium: 0.0600 mg; telített zsírsav: 0.1880 g; fehérje (össz): 3.0380 g	<ul style="list-style-type: none"><li>Almapüré</li><li>Abonett szelet tej.örl {1!}</li></ul> energia (Joule): 567.8000 kJ; energia (kalória): 134.8510 kcal; zsír: 0.7400 g; szénhidrát: 26.4000 g; cukor: 12.4400 g; só: 0.1860 g; fehérje (össz): 3.1000 g	

<b>Élettani értékek összesítve</b>	energia (Joule): 5897.3140 kJ energia (kalória): 1396.2190 kcal zsír: 47.3330 g zsírsav: 13.1170 g szénhidrát: 208.6780 g cukor: 60.7850 g só: 4.0170 g kalcium: 30.0980 mg telített zsírsav: 8.0550 g fehérje (össz): 35.4960 g	energia (Joule): 4568.5380 kJ energia (kalória): 1091.1760 kcal zsír: 41.4720 g zsírsav: 12.3280 g szénhidrát: 142.9090 g cukor: 68.3900 g só: 2.9540 g kalcium: 10.1870 mg telített zsírsav: 8.6710 g fehérje (össz): 29.2800 g	energia (Joule): 4535.7100 kJ energia (kalória): 1083.3340 kcal zsír: 32.6460 g zsírsav: 9.8850 g szénhidrát: 155.3170 g cukor: 52.8750 g só: 2.8930 g kalcium: 25.2600 mg telített zsírsav: 3.4800 g fehérje (össz): 33.2550 g	energia (Joule): 4389.3710 kJ energia (kalória): 1047.6170 kcal zsír: 34.2340 g zsírsav: 14.3720 g szénhidrát: 143.1410 g cukor: 40.8000 g só: 2.6350 g kalcium: 146.1480 mg telített zsírsav: 6.3590 g koleszterin: 44.6250 mg fehérje (össz): 34.5210 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 | Szezámag és abból készült termékek                    | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek             | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |   |    |  |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető