



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

02. hét (2024-01-08 - 2024-01-14)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.01.08.	Kedd 2024.01.09.	Szerda 2024.01.10.	Csütörtök 2024.01.11.	Péntek 2024.01.12.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · Kakaó zab italból · Sonka Ízes · Vénusz margarin tejm. · Rozsos kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1965.7880 kJ; energia (kalória): 469.5200 kcal; zsír: 13.9990 g; szénhidrát: 74.2850 g; cukor: 36.6020 g; só: 1.7330 g; kalcium: 0.1800 mg; telített zsírsav: 3.8660 g; fehérje (össz): 5.7230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sága tea málnás · Növényi sajt · Vénusz margarin tejm. · Szabacsi szel.kenyér {1!} · Uborka <p>energia (Joule): 1192.7040 kJ; energia (kalória): 284.8730 kcal; zsír: 12.8670 g; szénhidrát: 37.7260 g; cukor: 7.6190 g; só: 1.0350 g; kalcium: 39.4200 mg; telített zsírsav: 6.1890 g; fehérje (össz): 3.8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zab ital · Reggeliző méz · Vénusz margarin tejm. · Kenyér Kukorica l.szórt {1!} <p>energia (Joule): 1718.8100 kJ; energia (kalória): 410.5310 kcal; zsír: 12.9140 g; szénhidrát: 67.1900 g; cukor: 22.4730 g; só: 1.5750 g; telített zsírsav: 3.3270 g; fehérje (össz): 5.7970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sága tea málnás · Növényi sajtkrém tej m. · Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} · Paradicsom <p>energia (Joule): 1228.4790 kJ; energia (kalória): 293.4170 kcal; zsír: 13.3020 g; szénhidrát: 36.8150 g; cukor: 7.6430 g; só: 1.0820 g; kalcium: 36.0450 mg; telített zsírsav: 7.5900 g; fehérje (össz): 4.7160 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zab ital · Király szalámi · Vénusz margarin tejm. · Szabacsi forma kenyér {1!} · Paprika <p>energia (Joule): 1743.4880 kJ; energia (kalória): 416.4260 kcal; zsír: 20.7560 g; szénhidrát: 47.4750 g; cukor: 7.6440 g; só: 1.8600 g; telített zsírsav: 6.6660 g; fehérje (össz): 7.9790 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Sertés ragu leves {9!} · Darásmetélt barack lekvárral {1!} · Alma <p>energia (Joule): 2458.2330 kJ; energia (kalória): 587.1390 kcal; zsír: 23.5310 g; zsírsav: 15.8690 g; szénhidrát: 72.3140 g; cukor: 21.4310 g; só: 2.7160 g; kalcium: 7.6500 mg; telített zsírsav: 0.0050 g; fehérje (össz): 19.3730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldségleves tej m. {9!} · Zöldbabfőzelék tej m. {1!, 9!} · Fst tarja · Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} · Mandarin <p>energia (Joule): 1972.0420 kJ; energia (kalória): 471.0140 kcal; zsír: 17.4100 g; zsírsav: 6.1370 g; szénhidrát: 57.2170 g; cukor: 13.5200 g; só: 6.3210 g; kalcium: 84.0150 mg; telített zsírsav: 3.2230 g; fehérje (össz): 18.3690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zellerkrémleves tej m. {1!, 9!} · Paradicsomos-sajtos csirkemell tejm. · Párolt rizs · Idény saláta · Alma <p>energia (Joule): 2597.4530 kJ; energia (kalória): 620.3890 kcal; zsír: 20.5760 g; zsírsav: 13.1080 g; szénhidrát: 82.5170 g; cukor: 14.5450 g; só: 3.4770 g; kalcium: 36.0000 mg; telített zsírsav: 3.4630 g; koleszterin: 39.6000 mg; fehérje (össz): 22.9210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Hamis gulyásleves tej.toj.mentes {9!} · Sárgarépa-főzelék tej m. {1!} · Sült párizsi · Szabacsi kenyér 1/2 adag {1!} · Narancs <p>energia (Joule): 2356.7890 kJ; energia (kalória): 562.9070 kcal; zsír: 21.7690 g; zsírsav: 5.3510 g; szénhidrát: 71.8770 g; cukor: 32.9600 g; só: 3.1620 g; kalcium: 103.7180 mg; telített zsírsav: 5.5440 g; fehérje (össz): 15.3040 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Karfiolleves (magyaros) {9!} · Reszelt pulykamáj tejm. · Főtt burgonya · Csemege uborka {10!} · Alma <p>energia (Joule): 2184.1130 kJ; energia (kalória): 521.6670 kcal; zsír: 16.4130 g; zsírsav: 11.4050 g; szénhidrát: 63.9970 g; cukor: 17.0490 g; só: 2.5820 g; kalcium: 27.0980 mg; telített zsírsav: 0.0010 g; fehérje (össz): 22.0470 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · Felvágott sága pu.párizsi · Vénusz margarin tejm. · Zsemle {1!} · Paprika <p>energia (Joule): 1218.8200 kJ; energia (kalória): 291.4190 kcal; zsír: 13.8140 g; szénhidrát: 32.4520 g; cukor: 0.1940 g; só: 1.2980 g; telített zsírsav: 4.6440 g; fehérje (össz): 8.2680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Allergénmentes turista felvágott · Vénusz margarin tejm. · Szabacsi forma kenyér {1!} · Póréhagyma <p>energia (Joule): 1407.5250 kJ; energia (kalória): 336.1820 kcal; zsír: 19.0360 g; zsírsav: 4.0500 g; szénhidrát: 31.5160 g; cukor: 0.2120 g; só: 1.7850 g; kalcium: 19.5750 mg; telített zsírsav: 3.0660 g; fehérje (össz): 8.1060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sonka Zipser · Vénusz margarin tejm. · Zsemle {1!} · Uborka <p>energia (Joule): 1084.9450 kJ; energia (kalória): 259.2330 kcal; zsír: 10.2070 g; szénhidrát: 31.0050 g; cukor: 0.1040 g; só: 1.3880 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 3.2190 g; fehérje (össz): 10.1730 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Almapüré · Abonett szelet telj.örl {1!} <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Mini dzsem vegyes · Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 852.2700 kJ; energia (kalória): 203.5610 kcal; zsír: 0.6640 g; szénhidrát: 44.8420 g; cukor: 11.6040 g; só: 0.5930 g; telített zsírsav: 0.2590 g; fehérje (össz): 4.4680 g</p>

Életrai értékek összesítő	<p>energia (Joule): 5642.8410 kJ energia (kalória): 1348.0780 kcal zsír: 51.3440 g zsírsav: 15.8690 g szénhidrát: 179.0510 g cukor: 58.2270 g só: 5.7470 g kalcium: 7.8300 mg telített zsírsav: 8.5150 g fehérje (össz): 33.3640 g</p>	<p>energia (Joule): 4572.2710 kJ energia (kalória): 1092.0690 kcal zsír: 49.3130 g zsírsav: 10.1870 g szénhidrát: 126.4590 g cukor: 21.3510 g só: 9.1410 g kalcium: 143.0100 mg telített zsírsav: 12.4780 g fehérje (össz): 30.3200 g</p>	<p>energia (Joule): 5401.2080 kJ energia (kalória): 1290.1530 kcal zsír: 43.6970 g zsírsav: 13.1080 g szénhidrát: 180.7120 g cukor: 37.1220 g só: 6.4400 g kalcium: 39.3750 mg telített zsírsav: 10.0090 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 38.8910 g</p>	<p>energia (Joule): 4153.0680 kJ energia (kalória): 991.1750 kcal zsír: 35.8110 g zsírsav: 5.3510 g szénhidrát: 135.0920 g cukor: 53.0430 g só: 4.4300 g kalcium: 139.7630 mg telített zsírsav: 13.1340 g fehérje (össz): 23.1200 g</p>	<p>energia (Joule): 4779.8710 kJ energia (kalória): 1141.6540 kcal zsír: 37.8330 g zsírsav: 11.4050 g szénhidrát: 156.3140 g cukor: 36.2970 g só: 5.0350 g kalcium: 27.0980 mg telített zsírsav: 6.9260 g fehérje (össz): 34.4940 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 (belértve 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