



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

03. hét (2024-01-15 - 2024-01-21)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.01.15.	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Zab italPaprikás vastagkolbász tej.Vénusz margarin tej.Barna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1277.0250 kJ; energia (kalória): 305.0130 kcal; zsír: 22.1070 g; szénhidrát: 19.5120 g; cukor: 7.7030 g; só: 1.1440 g; telített zsírsav: 6.9270 g; fehérje (össz): 6.1200 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea málnásFelvágott Párizsi tej.Vénusz margarin tej.Kenyer Telj.örl.Rozsos {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1366.1790 kJ; energia (kalória): 326.3060 kcal; zsír: 16.4570 g; szénhidrát: 34.7800 g; cukor: 7.6630 g; só: 1.4850 g; kalcium: 0.0450 mg; telített zsírsav: 5.7310 g; fehérje (össz): 7.8710 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé zab tejbőlVénusz margarin tej.Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1564.3600 kJ; energia (kalória): 373.6410 kcal; zsír: 12.5800 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 58.2260 g; cukor: 17.5310 g; só: 0.8310 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 3.2720 g; fehérje (össz): 5.1790 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsNövényi sajtVénusz margarin tej.Kenyer Telj.örl.Rozsos {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1238.3360 kJ; energia (kalória): 295.7710 kcal; zsír: 13.3120 g; szénhidrát: 35.8210 g; cukor: 7.6450 g; só: 1.0800 g; kalcium: 55.6200 mg; telített zsírsav: 6.2410 g; fehérje (össz): 4.9140 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zab italGyarmati diákcsemegeVénusz margarin tej.Kenyer Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!}Uborka <p>energia (Joule): 2025.2500 kJ; energia (kalória): 483.7230 kcal; zsír: 25.6920 g; szénhidrát: 51.6000 g; cukor: 7.6280 g; só: 2.1130 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 8.5770 g; fehérje (össz): 10.3580 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves tej m. {1!}Tarhonyáshús pulykából {1!, 12!}Csemege uborka {10!}Mandarin <p>energia (Joule): 2764.4330 kJ; energia (kalória): 660.2750 kcal; zsír: 28.5610 g; zsírsav: 12.4330 g; szénhidrát: 72.2110 g; cukor: 28.4530 g; só: 2.6620 g; kalcium: 0.3280 mg; telített zsírsav: 0.0350 g; koleszterin: 56.2500 mg; fehérje (össz): 24.6490 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Köménymag leves tej. zsemlekocka- {1!, 9!}Francia rakott burgonya {1!}CéklaSzabacsi szel.kenyér {1!}Alma <p>energia (Joule): 2017.4040 kJ; energia (kalória): 481.8470 kcal; zsír: 18.2580 g; zsírsav: 9.0510 g; szénhidrát: 67.5120 g; cukor: 13.9030 g; só: 3.0870 g; kalcium: 30.0230 mg; telített zsírsav: 4.2110 g; fehérje (össz): 9.6800 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">BrokkolikréMLEVES tej. Zsemle kockával {1!, 9!}Natur halfilé tej-tojás m. {1!, 4!}Jázmin rizsCsemege uborka {10!}Mandarin <p>energia (Joule): 2903.2170 kJ; energia (kalória): 693.4230 kcal; zsír: 23.8590 g; zsírsav: 9.7880 g; szénhidrát: 76.4780 g; cukor: 15.1080 g; só: 1.6550 g; kalcium: 90.4000 mg; telített zsírsav: 0.4650 g; fehérje (össz): 38.8860 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Lebbencsleves tej m. {1!}Tökfőzelék tej m. {1!, 9!, 12!}Vagdalt tej.-Szabacsi szel.kenyér {1!}Banán <p>energia (Joule): 2795.7090 kJ; energia (kalória): 655.1670 kcal; zsír: 22.0610 g; zsírsav: 13.5800 g; szénhidrát: 94.1940 g; cukor: 36.7660 g; só: 2.9480 g; kalcium: 16.4630 mg; telített zsírsav: 0.3160 g; fehérje (össz): 22.6200 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tavaszi zöldségleves tej. {9!, 12!}Székelykáposzta tej m. {1!, 9!, 12!}Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}Körte <p>energia (Joule): 2460.3740 kJ; energia (kalória): 587.6520 kcal; zsír: 27.0220 g; zsírsav: 12.4820 g; szénhidrát: 60.8570 g; cukor: 26.5060 mg; telített zsírsav: 0.3530 g; fehérje (össz): 21.8830 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Sonka Csirke mellVénusz margarin tej.Zsemle {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1145.7700 kJ; energia (kalória): 273.6630 kcal; zsír: 10.0340 g; zsírsav: 0.4080 g; szénhidrát: 33.5920 g; cukor: 0.1040 g; só: 1.3290 g; telített zsírsav: 3.0840 g; fehérje (össz): 11.3280 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">Olasz felvágott tej.Vénusz margarin tej.Szabacsi forma kenyér {1!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 1008.4650 kJ; energia (kalória): 240.8680 kcal; zsír: 9.6750 g; szénhidrát: 33.2250 g; cukor: 0.1440 g; só: 0.8850 g; telített zsírsav: 3.0660 g; fehérje (össz): 4.6410 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Mini baracklevárZsemle {1!} <p>energia (Joule): 896.2700 kJ; energia (kalória): 214.0700 kcal; zsír: 0.6140 g; szénhidrát: 46.3420 g; cukor: 15.1040 g; só: 0.5930 g; telített zsírsav: 0.2340 g; fehérje (össz): 4.4680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Alma-homoktövis püréAbonett szelet tej.örl {1!} <p>energia (Joule): 618.8000 kJ; energia (kalória): 147.0320 kcal; zsír: 0.9400 g; szénhidrát: 29.4000 g; cukor: 14.4400 g; só: 0.1870 g; telített zsírsav: 0.0050 g; fehérje (össz): 3.2000 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5187.2280 kJ energia (kalória): 1238.9510 kcal zsír: 60.7020 g zsírsav: 12.8410 g szénhidrát: 125.3150 g cukor: 36.2600 g só: 5.1350 g kalcium: 0.3280 mg telített zsírsav: 10.0460 g koleszterin: 56.2500 mg fehérje (össz): 42.0970 g	energia (Joule): 3567.5030 kJ energia (kalória): 851.6600 kcal zsír: 34.9340 g zsírsav: 9.0510 g szénhidrát: 111.2720 g cukor: 22.8890 g só: 4.6280 g kalcium: 30.0680 mg telített zsírsav: 9.9770 g fehérje (össz): 18.5920 g tejkalcium: 30.0000 mg	energia (Joule): 5476.0420 kJ energia (kalória): 1307.9320 kcal zsír: 46.1140 g zsírsav: 9.9110 g szénhidrát: 167.9290 g cukor: 32.7830 g só: 3.3710 g kalcium: 90.4680 mg telített zsírsav: 6.8030 g fehérje (össz): 48.7060 g	energia (Joule): 4930.3150 kJ energia (kalória): 1165.0080 kcal zsír: 35.9870 g zsírsav: 13.5800 g szénhidrát: 176.3570 g cukor: 59.5150 g só: 4.6210 g kalcium: 72.0830 mg telített zsírsav: 6.7910 g fehérje (össz): 32.0020 g	energia (Joule): 5104.4240 kJ energia (kalória): 1218.4070 kcal zsír: 53.6540 g zsírsav: 12.4820 g szénhidrát: 141.8570 g cukor: 48.5740 g só: 4.6080 g kalcium: 145.1880 mg telített zsírsav: 8.9350 g fehérje (össz): 35.4410 g
------------------------------------	--	---	--	---	--

- | | | | | | | | |
|----|---|----|--|----|--|----|--|
| 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 (bélítve 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

Szakács

Élmezésvezető