



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

04. hét (2024-01-22 - 2024-01-28)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.01.22.	Kedd 2024.01.23.	Szerda 2024.01.24.	Csütörtök 2024.01.25.	Péntek 2024.01.26.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Zab italMini baracklekvárVénusz margarin tejm.Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1645.5200 kJ; energia (kalória): 393.0260 kcal; zsír: 12.9890 g; szénhidrát: 61.6420 g; cukor: 22.5290 g; só: 0.8630 g; telített zsírsav: 3.3090 g; fehérje (össz): 5.1430 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea málnásFőtt virsli tej.mKetchupKenyér Telj.örl.Rozsos {1!} <p>energia (Joule): 1863.5290 kJ; energia (kalória): 445.0970 kcal; zsír: 13.0970 g; szénhidrát: 66.2020 g; cukor: 35.1400 g; só: 3.3000 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 3.4810 g; fehérje (össz): 11.7710 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé zab tejbőlZöldséges stangli {1!} <p>energia (Joule): 1816.8400 kJ; energia (kalória): 431.9410 kcal; zsír: 9.9160 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 73.6640 g; cukor: 19.8770 g; só: 1.2130 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 2.8980 g; fehérje (össz): 8.5910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea málnásKirály szalámiVénusz margarin tejm.Zsemle {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1590.3870 kJ; energia (kalória): 379.8580 kcal; zsír: 17.6100 g; szénhidrát: 46.8570 g; cukor: 15.1690 g; só: 1.3880 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 6.4600 g; fehérje (össz): 7.7110 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zab italSonka KrasnóVénusz margarin tejm.Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1543.8700 kJ; energia (kalória): 368.7480 kcal; zsír: 14.2190 g; szénhidrát: 47.3920 g; cukor: 7.7090 g; só: 1.6130 g; telített zsírsav: 3.7590 g; fehérje (össz): 9.2430 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Zöldbableves tejm. {1!}Bolognai spagetti sajttal tej m. {1!}Banán <p>energia (Joule): 3032.4110 kJ; energia (kalória): 711.7190 kcal; zsír: 27.7020 g; zsírsav: 12.4660 g; szénhidrát: 93.2880 g; cukor: 36.3350 g; só: 1.3450 g; kalcium: 104.6250 mg; telített zsírsav: 4.9140 g; fehérje (össz): 26.7800 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves tej m. zsemlekockával {1!, 9!}Kelkáposzta főzelék {1!, 9!}Natur csirke mell tej m.Szabacsi szel.kenyér {1!}Alma <p>energia (Joule): 2387.4180 kJ; energia (kalória): 570.2250 kcal; zsír: 16.1720 g; zsírsav: 12.7550 g; szénhidrát: 74.4350 g; cukor: 16.7110 g; só: 2.4270 g; kalcium: 65.2960 mg; telített zsírsav: 0.2920 g; koleszterin: 39.6000 mg; fehérje (össz): 28.2470 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Gombaleves tejm. {1!, 9!}Majorannás pulyka ragu tejm. {1!, 9!, 10!}Bulgur tej m.Alma <p>energia (Joule): 2574.9380 kJ; energia (kalória): 615.0150 kcal; zsír: 21.3510 g; zsírsav: 15.2030 g; szénhidrát: 77.8500 g; cukor: 12.2740 g; só: 4.4510 g; kalcium: 105.0230 mg; telített zsírsav: 0.2010 g; koleszterin: 36.0000 mg; fehérje (össz): 29.7950 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves tej m. {9!}Brokkoli főzelék tej m. {1!, 9!}Sertéspörkölt tej m. {9!}Szabacsi szel.kenyér {1!}Narancs <p>energia (Joule): 2407.3270 kJ; energia (kalória): 574.9790 kcal; zsír: 21.3990 g; zsírsav: 12.4970 g; szénhidrát: 66.5940 g; cukor: 22.0220 g; só: 4.1780 g; kalcium: 241.8550 mg; telített zsírsav: 0.4100 g; fehérje (össz): 23.9210 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Csont leves tej m. {9!}Vadas sertéstokány tej m. {1!, 9!, 10!}Tészta köret durum diab {1!}Mandarin <p>energia (Joule): 2488.3970 kJ; energia (kalória): 594.3420 kcal; zsír: 22.2330 g; zsírsav: 12.4850 g; szénhidrát: 54.0790 g; cukor: 16.8550 g; só: 2.2710 g; kalcium: 12.2240 mg; telített zsírsav: 0.1910 g; fehérje (össz): 21.9250 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Szalámi RákócziVénusz margarin tejm.Kenyér Szabacsi Burgonya lisztel szórt {1!, 12!}Uborka <p>energia (Joule): 1474.1130 kJ; energia (kalória): 352.0850 kcal; zsír: 18.3540 g; szénhidrát: 36.4880 g; cukor: 0.2030 g; só: 1.1230 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 3.1160 g; fehérje (össz): 10.0510 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Növényi sajtVénusz margarin tejm.Korpás zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1124.0200 kJ; energia (kalória): 268.4680 kcal; zsír: 12.9390 g; szénhidrát: 32.5230 g; cukor: 0.1560 g; só: 1.0230 g; kalcium: 49.0000 mg; telített zsírsav: 6.2180 g; fehérje (össz): 4.6740 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sonka ZipserVénusz margarin tejm.Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1039.2000 kJ; energia (kalória): 248.3070 kcal; zsír: 10.3620 g; szénhidrát: 26.5020 g; cukor: 0.1500 g; só: 1.5750 g; telített zsírsav: 3.2250 g; fehérje (össz): 10.1460 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Alma-homoktövis püréAbonett szelet telj.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>	<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>

Eletteni értékek összesítve	energia (Joule): 6152.0440 kJ energia (kalória): 1456.8300 kcal zsír: 59.0450 g zsírsav: 12.4660 g szénhidrát: 191.4180 g cukor: 59.0670 g só: 3.3310 g kalcium: 108.0000 mg telített zsírsav: 11.3390 g fehérje (össz): 41.9740 g	energia (Joule): 5374.9670 kJ energia (kalória): 1283.7900 kcal zsír: 42.2080 g zsírsav: 12.7550 g szénhidrát: 173.1600 g cukor: 52.0070 g só: 6.7500 g kalcium: 114.3860 mg telített zsírsav: 9.9910 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 44.6920 g	energia (Joule): 5430.9780 kJ energia (kalória): 1295.2630 kcal zsír: 41.6290 g zsírsav: 15.3260 g szénhidrát: 178.0160 g cukor: 32.3010 g só: 7.2390 g kalcium: 105.0910 mg telített zsírsav: 6.3240 g koleszterin: 36.0000 mg fehérje (össz): 48.5320 g	energia (Joule): 4616.5140 kJ energia (kalória): 1101.8690 kcal zsír: 39.9490 g zsírsav: 12.4970 g szénhidrát: 142.8510 g cukor: 51.6310 g só: 5.7530 g kalcium: 241.9450 mg telített zsírsav: 6.8750 g fehérje (össz): 34.8320 g	energia (Joule): 4216.1870 kJ energia (kalória): 1006.5970 kcal zsír: 36.6710 g zsírsav: 12.4850 g szénhidrát: 110.4510 g cukor: 25.8870 g só: 3.9400 g kalcium: 12.2240 mg telített zsírsav: 3.9850 g fehérje (össz): 32.2090 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 (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