



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

05. hét (2024-01-29 - 2024-02-04)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.01.29.	Kedd 2024.01.30.	Szerda 2024.01.31.	Csütörtök 2024.02.01.	Péntek 2024.02.02.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Rizs ital· Búzacsírás leveles áfonya töltelékkel {1!} <p>energia (Joule): 1096.6250 kJ; energia (kalória): 261.9250 kcal; zsír: 9.0250 g; szénhidrát: 51.9030 g; cukor: 22.7880 g; só: 0.5930 g; telített zsírsav: 3.4510 g; fehérje (össz): 2.8510 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sága tea erdei gyümölcs· Növényi sajt· Vénusz margarin tejm.· Szabacsi forma kenyér {1!}· Paradicsom <p>energia (Joule): 1414.2860 kJ; energia (kalória): 337.7970 kcal; zsír: 12.9620 g; szénhidrát: 49.9380 g; cukor: 15.1310 g; só: 1.1400 g; kalcium: 36.0900 mg; telített zsírsav: 6.2170 g; fehérje (össz): 4.4190 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tejes kávé zab tejből· Vénusz margarin tejm.· Korpás zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1556.5600 kJ; energia (kalória): 371.7780 kcal; zsír: 12.4550 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 57.6070 g; cukor: 17.5830 g; só: 0.9610 g; kalcium: 13.0680 mg; telített zsírsav: 3.2560 g; fehérje (össz): 5.3350 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sága tea erdei gyümölcs· Házi szárnyas májkrém tej m.· Tigris kenyér {1!}· Póréhagyma <p>energia (Joule): 1161.6830 kJ; energia (kalória): 277.4630 kcal; zsír: 4.8970 g; szénhidrát: 43.1760 g; cukor: 15.6780 g; só: 0.8570 g; kalcium: 19.6650 mg; telített zsírsav: 1.7210 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 10.3080 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zab ital· Lekvár barack· Vénusz margarin tejm.· Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1492.2700 kJ; energia (kalória): 356.4230 kcal; zsír: 12.9920 g; szénhidrát: 51.3670 g; cukor: 12.3290 g; só: 0.8630 g; telített zsírsav: 3.3090 g; fehérje (össz): 5.1080 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Tárkonyos csirkeraguleves tejm.· Mákos tészta {1!}· Alma <p>energia (Joule): 2604.2950 kJ; energia (kalória): 622.0260 kcal; zsír: 22.6540 g; zsírsav: 14.9210 g; szénhidrát: 77.1900 g; cukor: 21.1310 g; só: 1.3570 g; kalcium: 220.1250 mg; telített zsírsav: 0.1070 g; fehérje (össz): 24.6810 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tarhonyaleves tej-tojás m. {1!, 9!}· Natur csirke mell tej m.· Zöldséges rizs tejm.· Csemege uborka {10!}· Banán <p>energia (Joule): 2317.0440 kJ; energia (kalória): 540.8570 kcal; zsír: 11.7260 g; zsírsav: 4.1970 g; szénhidrát: 93.0910 g; cukor: 39.0450 g; só: 1.0300 g; kalcium: 9.0380 mg; telített zsírsav: 0.2790 g; koleszterin: 39.6000 mg; fehérje (össz): 23.1780 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Gulyásleves tej m. {9!}· Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!}· Alma <p>energia (Joule): 1784.2000 kJ; energia (kalória): 426.1490 kcal; zsír: 10.8400 g; zsírsav: 3.4540 g; szénhidrát: 64.5620 g; cukor: 33.5880 g; só: 1.1810 g; kalcium: 10.1480 mg; telített zsírsav: 0.1890 g; fehérje (össz): 13.2500 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zöldségleves tej m. {9!}· Rakott karfiol tej m. {12!}· Szabacsi szel.kenyér {1!}· Narancs <p>energia (Joule): 2504.5860 kJ; energia (kalória): 598.2100 kcal; zsír: 21.7840 g; zsírsav: 12.7520 g; szénhidrát: 72.7330 g; cukor: 25.3600 g; só: 2.1750 g; kalcium: 110.2750 mg; telített zsírsav: 0.4270 g; fehérje (össz): 23.5760 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zellerkrémleves tej m. {1!, 9!}· Köményes sertés sült· Tört burgonya· Idény saláta· Körte <p>energia (Joule): 2999.4030 kJ; energia (kalória): 716.3950 kcal; zsír: 37.4380 g; zsírsav: 27.2910 g; szénhidrát: 67.1380 g; cukor: 21.9690 g; só: 5.3190 g; kalcium: 11.4750 mg; telített zsírsav: 0.2440 g; fehérje (össz): 16.8990 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Felvágott Párizsi tejm.· Vénusz margarin tejm.· Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 1217.6250 kJ; energia (kalória): 290.8240 kcal; zsír: 16.4150 g; szénhidrát: 26.4650 g; cukor: 0.1650 g; só: 1.4850 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 5.7300 g; fehérje (össz): 7.7910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sonka Debreceni· Vénusz margarin tejm.· Zsemle {1!}· Paprika <p>energia (Joule): 1366.4200 kJ; energia (kalória): 326.3640 kcal; zsír: 17.3240 g; szénhidrát: 31.9090 g; cukor: 0.2810 g; só: 1.2350 g; telített zsírsav: 4.6710 g; fehérje (össz): 8.2980 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Hentes diákcsemege· Vénusz margarin tejm.· Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 1021.5750 kJ; energia (kalória): 243.9990 kcal; zsír: 16.4300 g; szénhidrát: 36.0580 g; cukor: 0.1500 g; só: 0.8270 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.3390 g; fehérje (össz): 7.5960 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Ivólé alma (2dl)· Abonett szelet telj.örl {1!} <p>energia (Joule): 527.8000 kJ; energia (kalória): 125.2970 kcal; zsír: 0.5400 g; szénhidrát: 25.4000 g; cukor: 11.4400 g; só: 0.1860 g; fehérje (össz): 2.8000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Almapüré Banános· Puffasztott rizs szelet <p>energia (Joule): 393.0000 kJ; energia (kalória): 92.6000 kcal; zsír: 0.4190 g; szénhidrát: 19.4200 g; cukor: 12.0030 g; só: 0.0500 g; telített zsírsav: 0.0350 g; fehérje (össz): 1.2570 g</p>

Éleltani értékek összesítő	energia (Joule): 4918.5450 kJ energia (kalória): 1174.7750 kcal zsír: 48.0940 g zsírsav: 14.9210 g szénhidrát: 155.5580 g cukor: 44.0840 g só: 3.4350 g kalcium: 223.5000 mg telített zsírsav: 9.2880 g fehérje (össz): 35.3230 g	energia (Joule): 5097.7500 kJ energia (kalória): 1205.0180 kcal zsír: 42.0120 g zsírsav: 4.1970 g szénhidrát: 174.9380 g cukor: 54.4570 g só: 3.4050 g kalcium: 45.1280 mg telített zsírsav: 11.1670 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 35.8950 g	energia (Joule): 4362.3350 kJ energia (kalória): 1041.9260 kcal zsír: 39.7250 g zsírsav: 3.5770 g szénhidrát: 158.2270 g cukor: 51.3210 g só: 2.9690 g kalcium: 26.5910 mg telített zsírsav: 7.7840 g fehérje (össz): 26.1810 g	energia (Joule): 4194.0690 kJ energia (kalória): 1000.9700 kcal zsír: 27.2210 g zsírsav: 12.7520 g szénhidrát: 141.3090 g cukor: 52.4780 g só: 3.2180 g kalcium: 129.9400 mg telített zsírsav: 2.1480 g koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 36.6840 g	energia (Joule): 4884.6730 kJ energia (kalória): 1165.4180 kcal zsír: 50.8490 g zsírsav: 27.2910 g szénhidrát: 137.9250 g cukor: 46.3010 g só: 6.2320 g kalcium: 11.4750 mg telített zsírsav: 3.5880 g fehérje (össz): 23.2640 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 | Szezám 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