



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

06. hét (2024-02-05 - 2024-02-11)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.02.05.	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Zab ital Reggeliző méz Vénusz margarin tej. Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1602.7300 kJ; energia (kalória): 382.8060 kcal; zsír: 12.9890 g; szénhidrát: 60.7240 g; cukor: 22.3250 g; só: 1.0970 g; telített zsírsav: 3.3090 g; fehérje (össz): 5.0970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Málnás Bio tea ,citrompotlóval Felvágott Olasz Vénusz margarin tej. Rozsos kenyér {1!} Retek jégcsap <p>energia (Joule): 1567.4040 kJ; energia (kalória): 375.2870 kcal; zsír: 17.0080 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 46.8840 g; cukor: 15.5540 g; só: 1.5000 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 6.0790 g; fehérje (össz): 8.1130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaó zab italból Növényi sajt Vénusz margarin tej. Korpás zsemle {1!} <p>energia (Joule): 2001.1080 kJ; energia (kalória): 477.9570 kcal; zsír: 15.9580 g; szénhidrát: 75.6560 g; cukor: 36.3140 g; só: 1.2110 g; kalcium: 49.1800 mg; telített zsírsav: 6.4060 g; fehérje (össz): 5.6870 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Málnás Bio tea ,citrompotlóval Párizsis krém tej m. Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} Póréhagyma <p>energia (Joule): 1030.4790 kJ; energia (kalória): 246.2800 kcal; zsír: 4.4650 g; szénhidrát: 41.2490 g; cukor: 15.1890 g; só: 1.1720 g; kalcium: 19.6650 mg; telített zsírsav: 1.4710 g; fehérje (össz): 6.5660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zab ital Sárgarépás sajtkrém tej m. Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} <p>energia (Joule): 1384.5870 kJ; energia (kalória): 330.7030 kcal; zsír: 13.5350 g; zsírsav: 0.0230 g; szénhidrát: 44.0150 g; cukor: 8.8000 g; só: 1.2310 g; kalcium: 27.0000 mg; telített zsírsav: 5.9780 g; fehérje (össz): 5.2370 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Fahéjas alma leves tej. {1!} Kínai édes savanyú csirke tej. Párolt rizs Mandarin <p>energia (Joule): 2725.8460 kJ; energia (kalória): 651.0590 kcal; zsír: 20.1410 g; zsírsav: 12.4390 g; szénhidrát: 92.2930 g; cukor: 22.7640 g; só: 0.6690 g; kalcium: 0.0600 mg; telített zsírsav: 0.4210 g; fehérje (össz): 23.0080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarhonyaleves tej-tojás m. {1!, 9!} Tökfőzelék tej m. {1!, 9!, 12!} Sült csirkecombfié tej. Szabacsi szel.kenyér {1!} Mandarin <p>energia (Joule): 3025.6590 kJ; energia (kalória): 722.6660 kcal; zsír: 29.5150 g; zsírsav: 19.2750 g; szénhidrát: 74.9450 g; cukor: 11.7220 g; só: 1.9150 g; kalcium: 9.0760 mg; telített zsírsav: 0.3170 g; fehérje (össz): 35.0460 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Brokkolikrémleves tej. Zsemle kockával {1!, 9!} Francia rakott burgonya {1!} Szabacsi szel. kenyér féladag {1!} Alma <p>energia (Joule): 1942.5700 kJ; energia (kalória): 463.9750 kcal; zsír: 22.1270 g; zsírsav: 9.0420 g; szénhidrát: 52.5160 g; cukor: 13.5710 g; só: 2.6610 g; kalcium: 148.7250 mg; telített zsírsav: 5.4450 g; fehérje (össz): 12.6890 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tárkonyos pulykaraguleves tej. {1!, 9!} Káposztás kocka {1!} Banán <p>energia (Joule): 3937.5190 kJ; energia (kalória): 927.8990 kcal; zsír: 47.7950 g; zsírsav: 36.4260 g; szénhidrát: 108.2060 g; cukor: 58.5080 g; só: 1.3560 g; kalcium: 216.0020 mg; telített zsírsav: 0.1260 g; koleszterin: 39.3750 mg; fehérje (össz): 21.6410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ivólé alma (2dl) Pásztorbulgur tej. Csemege uborka {10!} Alma <p>energia (Joule): 1935.2050 kJ; energia (kalória): 462.2160 kcal; zsír: 12.7790 g; zsírsav: 2.5580 g; szénhidrát: 74.7000 g; cukor: 23.8460 g; só: 1.7070 g; kalcium: 4.6130 mg; telített zsírsav: 2.4310 g; fehérje (össz): 12.9130 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Paprikás csirkesonka Vénusz margarin tej. Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!} Paprika <p>energia (Joule): 1072.2000 kJ; energia (kalória): 256.0910 kcal; zsír: 11.1120 g; szénhidrát: 27.0120 g; cukor: 0.4500 g; só: 1.5150 g; telített zsírsav: 3.5700 g; fehérje (össz): 9.9660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Almapüré Abonett szelet tej.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"> Lekvár Vénusz margarin tej. Barna kenyér {1!} <p>energia (Joule): 753.2550 kJ; energia (kalória): 179.9130 kcal; zsír: 9.0680 g; szénhidrát: 23.6660 g; cukor: 13.1490 g; só: 0.1760 g; telített zsírsav: 2.8980 g; fehérje (össz): 0.5940 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barack kompót Puffasztott 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"> Hentes diákcsemege Vénusz margarin tej. Szabacsi forma kenyér {1!} Uborka <p>energia (Joule): 1078.5750 kJ; energia (kalória): 257.6140 kcal; zsír: 16.0880 g; szénhidrát: 41.6860 g; cukor: 0.1440 g; só: 0.8870 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.3150 g; fehérje (össz): 7.2960 g</p>

Élelteni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5400.7760 kJ energia (kalória): 1289.9560 kcal zsír: 44.2420 g zsírsav: 12.4390 g szénhidrát: 180.0290 g cukor: 45.5390 g só: 3.2810 g kalcium: 0.0600 mg telített zsírsav: 7.3000 g fehérje (össz): 38.0710 g</p>	<p>energia (Joule): 5160.8630 kJ energia (kalória): 1232.8040 kcal zsír: 47.2630 g zsírsav: 19.2950 g szénhidrát: 148.2290 g cukor: 39.7160 g só: 3.6010 g kalcium: 9.1660 mg telített zsírsav: 6.3960 g fehérje (össz): 46.2590 g</p>	<p>energia (Joule): 4696.9330 kJ energia (kalória): 1121.8450 kcal zsír: 47.1530 g zsírsav: 9.0420 g szénhidrát: 151.8380 g cukor: 63.0340 g só: 4.0480 g kalcium: 197.9050 mg telített zsírsav: 14.7490 g fehérje (össz): 18.9700 g</p>	<p>energia (Joule): 5151.9180 kJ energia (kalória): 1217.6860 kcal zsír: 52.4790 g zsírsav: 36.4260 g szénhidrát: 158.4350 g cukor: 75.0200 g só: 2.5840 g kalcium: 235.6670 mg telített zsírsav: 1.6320 g koleszterin: 39.3750 mg fehérje (össz): 29.2480 g</p>	<p>energia (Joule): 4398.3670 kJ energia (kalória): 1050.5330 kcal zsír: 42.4020 g zsírsav: 2.5810 g szénhidrát: 160.4010 g cukor: 32.7900 g só: 3.8250 g kalcium: 34.9880 mg telített zsírsav: 12.7240 g fehérje (össz): 25.4460 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 (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 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető