



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

07. hét (2024-02-12 - 2024-02-18)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.02.12.	Kedd 2024.02.13.	Szerda 2024.02.14.	Csütörtök 2024.02.15.	Péntek 2024.02.16.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Rizs italZöldséges stangli <p>energia (Joule): 1345.8750 kJ; energia (kalória): 320.3460 kcal; zsír: 7.1480 g; szénhidrát: 55.1480 g; cukor: 10.6510 g; só: 0.8960 g; telített zsírsav: 2.2210 g; fehérje (össz): 6.3980 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Málnás Bio tea ,citrompotlóvalPóréhagymás sajtkrém tej.Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1234.4760 kJ; energia (kalória): 294.8490 kcal; zsír: 10.2030 g; szénhidrát: 43.0080 g; cukor: 15.1500 g; só: 1.0060 g; kalcium: 43.5150 mg; telített zsírsav: 5.7540 g; fehérje (össz): 4.9420 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó zabtejbőlKorpás zsemle {1!}Vénusz margarin tej. <p>energia (Joule): 1826.8080 kJ; energia (kalória): 436.3260 kcal; zsír: 12.5080 g; szénhidrát: 73.1060 g; cukor: 36.3140 g; só: 0.9560 g; kalcium: 13.1800 mg; telített zsírsav: 3.2560 g; fehérje (össz): 5.5370 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Málnás Bio tea ,citrompotlóvalDelcó sonkaVénusz margarin tej.Zsemle {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1242.9490 kJ; energia (kalória): 296.8740 kcal; zsír: 9.6790 g; szénhidrát: 46.7820 g; cukor: 15.0940 g; só: 0.6380 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 3.0850 g; fehérje (össz): 4.6730 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé zabtejbőlRákóczi szalámiVénusz margarin tej.Szabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1972.6280 kJ; energia (kalória): 471.1540 kcal; zsír: 21.2290 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 59.0220 g; cukor: 17.5710 g; só: 1.0780 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 3.2540 g; fehérje (össz): 9.4650 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Kellkáposzta leves virslivel tej m. {1!}Darásmetélt barack lekvárral {1!}Alma <p>energia (Joule): 3093.1220 kJ; energia (kalória): 738.7790 kcal; zsír: 23.9770 g; zsírsav: 12.6370 g; szénhidrát: 104.8520 g; cukor: 36.8370 g; só: 1.3080 g; kalcium: 40.9880 mg; telített zsírsav: 1.8080 g; fehérje (össz): 17.5250 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves tej m. zsemlekockával {1!, 9!}Bácskai rizseshús sertésből tej.mAlma kompótNarancs <p>energia (Joule): 2442.3670 kJ; energia (kalória): 583.3490 kcal; zsír: 19.6820 g; zsírsav: 12.4420 g; szénhidrát: 77.8360 g; cukor: 17.5660 g; só: 1.4640 g; kalcium: 110.2830 mg; telített zsírsav: 0.2270 g; fehérje (össz): 20.6630 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves tej m. {1!, 9!}Sült csirkecombfilé tej.Petrezselymes burgonyaCsalamádé 1/2- {12!}Alma <p>energia (Joule): 3477.1060 kJ; energia (kalória): 830.4930 kcal; zsír: 39.6970 g; zsírsav: 27.2820 g; szénhidrát: 70.8630 g; cukor: 27.2240 g; só: 0.8580 g; kalcium: 23.5280 mg; telített zsírsav: 0.0310 g; fehérje (össz): 41.3350 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Lebbencsleves tej m. {1!}Üstös káposzta tej. {1!, 12!}Szabacsi szel.kenyér {1!}Mandarin <p>energia (Joule): 2369.5480 kJ; energia (kalória): 565.9580 kcal; zsír: 19.0290 g; zsírsav: 10.2380 g; szénhidrát: 71.7870 g; cukor: 14.6820 g; só: 3.4050 g; kalcium: 66.4250 mg; telített zsírsav: 0.3380 g; fehérje (össz): 23.7770 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldbableves (zöldséges) tej. {1!, 9!}Natur halfilé tej-tojás m. {1!, 4!}Párolt rizsCsemege uborka {10!}Alma <p>energia (Joule): 2726.6570 kJ; energia (kalória): 651.2500 kcal; zsír: 17.2870 g; zsírsav: 4.1710 g; szénhidrát: 82.3930 g; cukor: 15.0460 g; só: 0.7740 g; kalcium: 33.6380 mg; telített zsírsav: 0.2820 g; fehérje (össz): 37.7830 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Sága pulykapárizsiVénusz margarin tej.Szabacsi forma kenyér {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1226.7000 kJ; energia (kalória): 293.3010 kcal; zsír: 13.7180 g; szénhidrát: 32.3630 g; cukor: 0.2340 g; só: 1.5450 g; kalcium: 19.5750 mg; telített zsírsav: 4.6260 g; fehérje (össz): 8.0610 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rákóczi szalámiVénusz margarin tej.Kenyér Kukorica l.szórt {1!} <p>energia (Joule): 1484.7880 kJ; energia (kalória): 354.6350 kcal; zsír: 18.3520 g; szénhidrát: 37.2460 g; cukor: 0.2520 g; só: 1.1160 g; telített zsírsav: 3.1020 g; fehérje (össz): 9.7560 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zala felvágottVénusz margarin tej.Kenyér Telj.örl.Rozsos {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1149.2250 kJ; energia (kalória): 274.4870 kcal; zsír: 14.3150 g; szénhidrát: 26.4050 g; cukor: 0.2100 g; só: 1.4850 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.7100 g; fehérje (össz): 8.3910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Növényi sajtVénusz margarin tej.Barna kenyér {1!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 716.8050 kJ; energia (kalória): 171.2070 kcal; zsír: 14.3110 g; zsírsav: 0.0230 g; szénhidrát: 9.8580 g; cukor: 0.0090 g; só: 0.5590 g; kalcium: 54.0000 mg; telített zsírsav: 7.6070 g; fehérje (össz): 1.0420 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Banános almapüréAbonett szelet tej.örl {1!} <p>energia (Joule): 572.8000 kJ; energia (kalória): 135.2000 kcal; zsír: 0.7400 g; szénhidrát: 26.4000 g; cukor: 12.4400 g; só: 0.1860 g; fehérje (össz): 3.1000 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5665.6970 kJ energia (kalória): 1352.4260 kcal zsír: 44.8430 g zsírsav: 12.6370 g szénhidrát: 192.3630 g cukor: 47.7220 g só: 3.7490 g kalcium: 60.5630 mg telített zsírsav: 8.6550 g fehérje (össz): 31.9840 g</p>	<p>energia (Joule): 5161.6310 kJ energia (kalória): 1232.8330 kcal zsír: 48.2370 g zsírsav: 12.4420 g szénhidrát: 158.0900 g cukor: 32.9680 g só: 3.5860 g kalcium: 153.7980 mg telített zsírsav: 9.0830 g fehérje (össz): 35.3610 g</p>	<p>energia (Joule): 6453.1390 kJ energia (kalória): 1541.3060 kcal zsír: 66.5200 g zsírsav: 27.2820 g szénhidrát: 170.3740 g cukor: 63.7480 g só: 3.2990 g kalcium: 40.0830 mg telített zsírsav: 7.9970 g fehérje (össz): 55.2630 g</p>	<p>energia (Joule): 4329.3020 kJ energia (kalória): 1034.0390 kcal zsír: 43.0190 g zsírsav: 10.2610 g szénhidrát: 128.4270 g cukor: 29.7850 g só: 4.6020 g kalcium: 120.5150 mg telített zsírsav: 11.0300 g fehérje (össz): 29.4920 g</p>	<p>energia (Joule): 5272.0850 kJ energia (kalória): 1257.6040 kcal zsír: 39.2560 g zsírsav: 4.2940 g szénhidrát: 167.8150 g cukor: 45.0570 g só: 2.0380 g kalcium: 33.7060 mg telített zsírsav: 3.5360 g fehérje (össz): 50.3480 g</p>
-----------------------------	---	--	---	---	--

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákóczi 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 | Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Shakács

Élelmezésvezető