



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

08. hét (2024-02-19 - 2024-02-25)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.02.19.	Kedd 2024.02.20.	Szerda 2024.02.21.	Csütörtök 2024.02.22.	Péntek 2024.02.23.		
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Zab italMini mézVénusz margarin tejm.Tigris kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1856.6500 kJ; energia (kalória): 443.4540 kcal; zsír: 13.2800 g; szénhidrát: 69.7320 g; cukor: 28.3100 g; só: 1.2560 g; telített zsírsav: 3.4870 g; fehérje (össz): 5.5470 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsOlasz felvágott tejm.Vénusz margarin tejm.Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1164.9110 kJ; energia (kalória): 278.2340 kcal; zsír: 9.8170 g; szénhidrát: 40.9430 g; cukor: 15.1370 g; só: 0.8250 g; kalcium: 3.4650 mg; telített zsírsav: 3.0910 g; fehérje (össz): 4.4940 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó zabtejbőlGyarmati diákcsemegeVénusz margarin tejm.Szabacsi szel.kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2300.0630 kJ; energia (kalória): 549.3610 kcal; zsír: 25.1890 g; szénhidrát: 70.4330 g; cukor: 36.2840 g; só: 1.7330 g; kalcium: 0.1800 mg; telített zsírsav: 8.4630 g; fehérje (össz): 8.8030 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea málnásHázi szárnyas májkrém tej m.Szabacsi forma kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1181.2260 kJ; energia (kalória): 280.8580 kcal; zsír: 4.6380 g; szénhidrát: 48.7890 g; cukor: 15.3310 g; só: 0.9300 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 1.6170 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 10.3690 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rizs italBaromfi párizsiVénusz margarin tejm.Zsemle {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1630.7200 kJ; energia (kalória): 389.4910 kcal; zsír: 15.7120 g; szénhidrát: 52.4100 g; cukor: 9.0670 g; só: 1.3690 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.9520 g; fehérje (össz): 8.4560 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Tavaszi zöldségleves tejm. {9!, 12!}Spagetti carbonara tejm. {1!}Mandarin <p>energia (Joule): 2299.2150 kJ; energia (kalória): 549.1590 kcal; zsír: 19.2560 g; zsírsav: 12.4610 g; szénhidrát: 70.6080 g; cukor: 14.9750 g; só: 2.0140 g; kalcium: 86.5000 mg; telített zsírsav: 2.8570 g; fehérje (össz): 20.9090 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">Karfiolleves (magyaros) {9!, 12!}Paradicsomos húsgombócFőtt burgonyaBanán <p>energia (Joule): 2720.0090 kJ; energia (kalória): 637.1050 kcal; zsír: 17.4460 g; zsírsav: 11.3740 g; szénhidrát: 102.5250 g; cukor: 55.5650 g; só: 1.9760 g; kalcium: 31.5380 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 18.8720 g</p>	<ul style="list-style-type: none">HagymakréMLEVES tejm. kenyérkockával {12!}Sült csirkemell fié tejm.Kukoricás rizs {12!}Idény salátaNarancs <p>energia (Joule): 2963.8140 kJ; energia (kalória): 707.8950 kcal; zsír: 27.8400 g; zsírsav: 21.9220 g; szénhidrát: 75.5130 g; cukor: 18.7400 g; só: 1.8690 g; kalcium: 100.0000 mg; telített zsírsav: 0.4950 g; koleszterin: 79.2000 mg; fehérje (össz): 36.6480 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves tejm. zsemlekockával {1!, 9!}Finomfőzelék tejm. {1!, 9!}Sült pulykamell csikok tejm.Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Alma <p>energia (Joule): 3405.0850 kJ; energia (kalória): 813.2890 kcal; zsír: 36.6180 g; zsírsav: 27.1350 g; szénhidrát: 72.3880 g; cukor: 17.5010 g; só: 2.6160 g; kalcium: 0.0230 mg; telített zsírsav: 0.4760 g; koleszterin: 72.0000 mg; fehérje (össz): 43.3410 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Gulyásleves tej m. {9!}Tejberizs kakaó szórattal tej m.Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}Mandarin <p>energia (Joule): 2642.1250 kJ; energia (kalória): 631.0620 kcal; zsír: 11.5640 g; zsírsav: 3.4540 g; szénhidrát: 108.9470 g; cukor: 35.4400 g; só: 1.3850 g; kalcium: 10.1480 mg; telített zsírsav: 0.5190 g; fehérje (össz): 17.6420 g</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Hentes sonkaVénusz margarin tejm.Korpás zsemle {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1117.7200 kJ; energia (kalória): 266.9630 kcal; zsír: 10.9890 g; szénhidrát: 31.5030 g; cukor: 0.3060 g; só: 1.3680 g; kalcium: 13.0000 mg; telített zsírsav: 3.6980 g; fehérje (össz): 9.3240 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Növényi sajtVénusz margarin tejm.Zsemle {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1244.1700 kJ; energia (kalória): 297.1650 kcal; zsír: 14.7890 g; szénhidrát: 35.3170 g; cukor: 0.1040 g; só: 1.0210 g; kalcium: 54.0000 mg; telített zsírsav: 7.8090 g; fehérje (össz): 4.8930 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Almapüré tejm.Abonett szelet telj.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">Hentes sonkaVénusz margarin tejm.Burgonyás jell.kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1063.8000 kJ; energia (kalória): 254.0840 kcal; zsír: 12.2330 g; szénhidrát: 27.4050 g; cukor: 0.1500 g; só: 1.6950 g; telített zsírsav: 3.6380 g; fehérje (össz): 7.9650 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Mini dzsem vegyes {1!}Puffasztott rizs szelet <p>energia (Joule): 402.7500 kJ; energia (kalória): 94.8500 kcal; zsír: 0.2690 g; szénhidrát: 21.6700 g; cukor: 11.5030 g; só: 0.0500 g; telített zsírsav: 0.0600 g; fehérje (össz): 1.0570 g</p>		
Éleltani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5273.5850 kJ energia (kalória): 1259.5760 kcal zsír: 43.5250 g zsírsav: 12.4610 g szénhidrát: 171.8430 g cukor: 43.5910 g só: 4.6380 g kalcium: 99.5000 mg telített zsírsav: 10.0420 g fehérje (össz): 35.7800 g tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5129.0900 kJ energia (kalória): 1212.5040 kcal zsír: 42.0520 g zsírsav: 11.3740 g szénhidrát: 178.7850 g cukor: 70.8060 g só: 3.8220 g kalcium: 89.0030 mg telített zsírsav: 10.9470 g fehérje (össz): 28.2590 g</p>	<p>energia (Joule): 5831.6770 kJ energia (kalória): 1392.1070 kcal zsír: 53.7690 g zsírsav: 21.9220 g szénhidrát: 172.3460 g cukor: 67.4640 g só: 3.7880 g kalcium: 100.1800 mg telített zsírsav: 8.9580 g koleszterin: 79.2000 mg fehérje (össz): 48.5510 g</p>	<p>energia (Joule): 5650.1110 kJ energia (kalória): 1348.2310 kcal zsír: 53.4890 g zsírsav: 27.1350 g szénhidrát: 148.5820 g cukor: 32.9820 g só: 5.2410 g kalcium: 0.1130 mg telített zsírsav: 5.7310 g koleszterin: 219.0000 mg fehérje (össz): 61.6750 g</p>	<p>energia (Joule): 4675.5950 kJ energia (kalória): 1115.4030 kcal zsír: 27.5450 g zsírsav: 3.4540 g szénhidrát: 183.0270 g cukor: 56.0100 g só: 2.8040 g kalcium: 13.5230 mg telített zsírsav: 5.5310 g fehérje (össz): 27.1550 g</p>		
1	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákkfélt és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szojabab 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	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