



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

09. hét (2024-02-26 - 2024-03-03)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.02.26.	Kedd 2024.02.27.	Szerda 2024.02.28.	Csütörtök 2024.02.29.	Péntek 2024.03.01.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Rizs ital· Barack lekvár· Vénusz margarin tejm.· Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1512.8950 kJ; energia (kalória): 361.3490 kcal; zsír: 11.4920 g; szénhidrát: 56.6920 g; cukor: 13.7170 g; só: 0.7690 g; telített zsírsav: 3.2720 g; fehérje (össz): 4.9960 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Málnás Bio tea ,citrompotlóval· Halkrém tejm. {4!, 10!, 12!}· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}· Póréhagyma <p>energia (Joule): 1173.0590 kJ; energia (kalória): 280.1800 kcal; zsír: 7.9650 g; zsírsav: 2.4970 g; szénhidrát: 40.9800 g; cukor: 15.1460 g; só: 0.9840 g; kalcium: 19.6650 mg; telített zsírsav: 2.3430 g; fehérje (össz): 7.6740 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tejes kávé zabtejből· Olasz felvágott· Vénusz margarin tejm.· Teljes ő.rozsos kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1842.2400 kJ; energia (kalória): 440.9290 kcal; zsír: 19.9580 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 53.8060 g; cukor: 17.7270 g; só: 1.5130 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 6.1580 g; fehérje (össz): 8.6770 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Málnás Bio tea ,citrompotlóval· Padlizsánkrém tejm. {10!}· Kukorica I.szórt kenyér {1!}· Paradicsom <p>energia (Joule): 1158.6560 kJ; energia (kalória): 276.7410 kcal; zsír: 3.6390 g; szénhidrát: 54.2260 g; cukor: 16.0700 g; só: 1.3410 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 1.1530 g; fehérje (össz): 5.6160 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zab ital· Turista felvágott· Vénusz margarin tejm.· Szabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1925.5500 kJ; energia (kalória): 459.9110 kcal; zsír: 25.1250 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 46.5900 g; cukor: 7.5690 g; só: 2.2690 g; telített zsírsav: 3.2910 g; fehérje (össz): 9.8910 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Karfiol leves tejm.- {1!, 9!, 12!}· Tarhonyás hús sertésből tejm. {1!}· Cékla· Alma <p>energia (Joule): 2198.7780 kJ; energia (kalória): 525.1690 kcal; zsír: 14.4290 g; zsírsav: 4.8610 g; szénhidrát: 69.1000 g; cukor: 17.7310 g; só: 0.9780 g; kalcium: 12.8250 mg; telített zsírsav: 0.2080 g; fehérje (össz): 26.5540 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Csirkeragu leves tejm. {9!}· Parajos tészta tejm. {1!}· Banán <p>energia (Joule): 2880.8290 kJ; energia (kalória): 675.5140 kcal; zsír: 27.8080 g; zsírsav: 18.1070 g; szénhidrát: 90.1140 g; cukor: 41.5770 g; só: 1.7780 g; kalcium: 296.0000 mg; telített zsírsav: 2.9000 g; fehérje (össz): 21.2760 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none">· Vegyesgyümölcs leves tejm. {1!}· Serpenyős burgonya tejm. {9!, 12!}· Csemege uborka {10!}· Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}· Mandarin <p>energia (Joule): 2732.8200 kJ; energia (kalória): 652.7240 kcal; zsír: 11.5480 g; zsírsav: 3.5790 g; szénhidrát: 114.8530 g; cukor: 38.6580 g; só: 2.3530 g; kalcium: 27.8100 mg; telített zsírsav: 2.0550 g; fehérje (össz): 15.4680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Rántott leves tejm. zsemlekockával {1!, 9!}· Rakott zöldbab tejm. {9!, 12!}· Narancs <p>energia (Joule): 3008.7630 kJ; energia (kalória): 718.6310 kcal; zsír: 38.0930 g; zsírsav: 18.0930 g; szénhidrát: 71.3610 g; cukor: 17.2370 g; só: 1.3610 g; kalcium: 215.2980 mg; telített zsírsav: 1.4660 g; fehérje (össz): 23.6730 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Csontleves tejm. {9!}· Budapest sertésragu tejm. {9!}· Párolt bulgur· Mandarin <p>energia (Joule): 2053.6130 kJ; energia (kalória): 489.8600 kcal; zsír: 10.9550 g; zsírsav: 4.1390 g; szénhidrát: 74.0020 g; cukor: 14.4730 g; só: 2.6060 g; kalcium: 22.7630 mg; telített zsírsav: 0.0010 g; koleszterin: 73.5000 mg; fehérje (össz): 26.3340 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Csirke mell sonka· Vénusz margarin tejm.· Szabacsi forma kenyér {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 1128.6750 kJ; energia (kalória): 269.5800 kcal; zsír: 9.8930 g; zsírsav: 0.4080 g; szénhidrát: 33.6830 g; cukor: 0.1440 g; só: 1.5760 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 3.0660 g; fehérje (össz): 10.8510 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Mini méz· Kukoricás babajka {1!} <p>energia (Joule): 1258.0000 kJ; energia (kalória): 300.4690 kcal; zsír: 3.1380 g; szénhidrát: 51.5340 g; cukor: 20.3700 g; só: 0.9120 g; telített zsírsav: 0.7740 g; fehérje (össz): 5.2000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Alma-homoktövis püré· Abonett szelet tej,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">· Tejbedara kakaó szóráttal zab italból {1!} <p>energia (Joule): 933.1680 kJ; energia (kalória): 222.8840 kcal; zsír: 3.2030 g; szénhidrát: 43.7060 g; cukor: 20.2990 g; só: 0.5590 g; kalcium: 0.0600 mg; telített zsírsav: 0.1880 g; fehérje (össz): 3.0380 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Növényi sajt· Vénusz margarin tejm.· Korpás zsemle {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 1222.1950 kJ; energia (kalória): 291.9160 kcal; zsír: 14.6870 g; szénhidrát: 34.1810 g; cukor: 0.1560 g; só: 1.1510 g; kalcium: 70.3750 mg; telített zsírsav: 7.7930 g; fehérje (össz): 4.9740 g</p>

Éleltani értékek összesítve	energia (Joule): 4840.3480 kJ energia (kalória): 1156.0980 kcal zsír: 35.8140 g zsírsav: 5.2690 g szénhidrát: 159.4750 g cukor: 31.5920 g só: 3.3230 g kalcium: 16.2000 mg telített zsírsav: 6.5460 g fehérje (össz): 42.4010 g	energia (Joule): 5311.8880 kJ energia (kalória): 1256.1630 kcal zsír: 38.9110 g zsírsav: 20.6040 g szénhidrát: 182.6280 g cukor: 77.0930 g só: 3.6740 g kalcium: 315.6650 mg telített zsírsav: 6.0170 g fehérje (össz): 34.1500 g tejkalcium: 30.0000 mg	energia (Joule): 5193.8600 kJ energia (kalória): 1240.6850 kcal zsír: 32.4460 g zsírsav: 3.7020 g szénhidrát: 198.0590 g cukor: 70.8250 g só: 4.0530 g kalcium: 27.8780 mg telített zsírsav: 8.2180 g fehérje (össz): 27.3450 g	energia (Joule): 5100.5870 kJ energia (kalória): 1218.2560 kcal zsír: 44.9350 g zsírsav: 18.0930 g szénhidrát: 169.2930 g cukor: 53.6060 g só: 3.2610 g kalcium: 215.4480 mg telített zsírsav: 2.8070 g fehérje (össz): 32.3270 g	energia (Joule): 5201.3580 kJ energia (kalória): 1241.6870 kcal zsír: 50.7670 g zsírsav: 15.0020 g szénhidrát: 154.7730 g cukor: 22.1980 g só: 6.0260 g kalcium: 93.1380 mg telített zsírsav: 11.0850 g koleszterin: 73.5000 mg fehérje (össz): 41.1990 g
------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- | | | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|
| 1 | Glutén tartalmozó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 | Tojás és abból készült termékek | 4 | Halal 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 | Szezámag és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető