



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

10. hét (2024-03-04 - 2024-03-10)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.03.04.	Kedd 2024.03.05.	Szerda 2024.03.06.	Csütörtök 2024.03.07.	Péntek 2024.03.08.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Rizs italMargarinos-mézes kenyér tej m. {1!} <p>energia (Joule): 1549.2750 kJ; energia (kalória): 370.0390 kcal; zsír: 11.6790 g; szénhidrát: 57.0840 g; cukor: 15.4520 g; só: 1.0520 g; kalcium: 3.0000 mg; telített zsírsav: 3.4040 g; fehérje (össz): 4.8350 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea málnásFüldői sonkaVénusz margarin tej. {1!}Szabacsi szel.kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1314.3540 kJ; energia (kalória): 313.9290 kcal; zsír: 10.6520 g; szénhidrát: 44.1730 g; cukor: 15.2960 g; só: 1.5300 g; kalcium: 3.4650 mg; telített zsírsav: 3.4900 g; fehérje (össz): 7.9000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Karamellás tej tej. {1!}Zöldséges stangli {1!} <p>energia (Joule): 994.4800 kJ; energia (kalória): 236.7260 kcal; zsír: 5.5930 g; szénhidrát: 40.9020 g; cukor: 16.9080 g; só: 0.5960 g; kalcium: 0.0590 mg; telített zsírsav: 1.2720 g; fehérje (össz): 3.6750 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Izesített limonádé F.ribizliNövényi sajt-Vénusz margarin tej. {1!}Szabacsi forma kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1525.0880 kJ; energia (kalória): 364.3370 kcal; zsír: 14.6870 g; szénhidrát: 52.7440 g; cukor: 16.1750 g; só: 1.2700 g; kalcium: 54.0000 mg; telített zsírsav: 7.7930 g; fehérje (össz): 4.4910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó zabtejbőlKorpás bagett {1!} <p>energia (Joule): 1455.5880 kJ; energia (kalória): 347.6610 kcal; zsír: 3.4740 g; szénhidrát: 71.2680 g; cukor: 36.3080 g; só: 0.8630 g; kalcium: 0.1800 mg; telített zsírsav: 0.3930 g; fehérje (össz): 5.2130 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Pulykabecsínált leves tej m. {1!, 9!}Darásmetélt barack lekvárral {1!}Alma <p>energia (Joule): 2717.3030 kJ; energia (kalória): 649.0160 kcal; zsír: 19.6690 g; zsírsav: 12.4750 g; szénhidrát: 90.8140 g; cukor: 36.3400 g; só: 1.4090 g; kalcium: 2.5280 mg; telített zsírsav: 0.0200 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 18.7880 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves tej m. {9!}Sertéspörkölt tej m. {9!}Főtt burgonyaSzabacsi szel.kenyér {1!}Mandarin <p>energia (Joule): 2698.0700 kJ; energia (kalória): 644.4220 kcal; zsír: 19.9470 g; zsírsav: 12.6650 g; szénhidrát: 84.9870 g; cukor: 14.0310 g; só: 1.8080 g; kalcium: 37.2300 mg; telített zsírsav: 0.1900 g; fehérje (össz): 23.7560 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves tej. zsemlekockával {1!, 9!}Kelkáposzta főzelék {1!, 9!}Vagdalt tej.- {1!}Szabacsi szel.kenyér {1!}Banán <p>energia (Joule): 3068.7320 kJ; energia (kalória): 720.3770 kcal; zsír: 23.3170 g; zsírsav: 15.4520 g; szénhidrát: 103.2260 g; cukor: 42.7150 g; só: 3.3410 g; kalcium: 76.8460 mg; telített zsírsav: 0.3030 g; fehérje (össz): 27.4840 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Trópusi gyümölcsleves tej. {1!}Sült csirkemell {9!, 10!}Párolt rizsCsemege uborka {10!}Narancs <p>energia (Joule): 2393.2270 kJ; energia (kalória): 571.6110 kcal; zsír: 7.4870 g; zsírsav: 3.7350 g; szénhidrát: 96.6100 g; cukor: 31.0230 g; só: 0.8530 g; kalcium: 100.0600 mg; telített zsírsav: 0.4280 g; koleszterin: 49.5000 mg; fehérje (össz): 26.3400 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Brokkolikrémléves tej. Zsemle kockával {1!, 9!}Lecsős csirkemáj tej. {1!, 9!}Párolt bulgurAlma <p>energia (Joule): 2802.9780 kJ; energia (kalória): 666.2950 kcal; zsír: 23.9970 g; zsírsav: 12.4590 g; szénhidrát: 85.7970 g; cukor: 13.1030 g; só: 1.6450 g; kalcium: 127.2000 mg; telített zsírsav: 0.1280 g; koleszterin: 367.5000 mg; fehérje (össz): 31.3090 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Baromfi párizsiVénusz margarin tej. {1!}Telj.örl. rozsos kenyér {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1148.1000 kJ; energia (kalória): 274.2190 kcal; zsír: 13.9920 g; szénhidrát: 27.2820 g; cukor: 0.3000 g; só: 1.4250 g; telített zsírsav: 4.7700 g; fehérje (össz): 7.8660 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Paprikás szalámiVénusz margarin tej. {1!}Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1317.8950 kJ; energia (kalória): 314.7740 kcal; zsír: 17.4700 g; zsírsav: 7.0160 g; szénhidrát: 30.6480 g; cukor: 0.1040 g; só: 1.3900 g; telített zsírsav: 3.0840 g; fehérje (össz): 8.0810 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zala felvágottVénusz margarin tej. {1!}Telj.örl. rozsos kenyér {1!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 1167.2250 kJ; energia (kalória): 278.7870 kcal; zsír: 14.3600 g; zsírsav: 0.0230 g; szénhidrát: 27.3790 g; cukor: 0.2100 g; só: 1.4850 g; telített zsírsav: 4.7100 g; fehérje (össz): 8.3890 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sült sütötök <p>energia (Joule): 504.0000 kJ; energia (kalória): 120.3780 kcal; zsír: 0.9000 g; szénhidrát: 24.7500 g; cukor: 24.7500 g; fehérje (össz): 2.2500 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Barack kompótPuffasztott 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>

Eletteni értékek összesítve	energia (Joule): 5414.6780 kJ energia (kalória): 1293.2740 kcal zsír: 45.3400 g zsírsav: 12.4750 g szénhidrát: 175.1800 g cukor: 52.0920 g só: 3.8860 g kalcium: 5.5280 mg telített zsírsav: 8.1940 g koleszterin: 28.1250 mg fehérje (össz): 31.4890 g	energia (Joule): 5330.3190 kJ energia (kalória): 1273.1250 kcal zsír: 48.0690 g zsírsav: 19.6810 g szénhidrát: 159.8080 g cukor: 29.4310 g só: 4.7280 g kalcium: 40.6950 mg telített zsírsav: 6.7640 g fehérje (össz): 39.7370 g	energia (Joule): 5230.4370 kJ energia (kalória): 1235.8900 kcal zsír: 43.2700 g zsírsav: 15.4750 g szénhidrát: 171.5070 g cukor: 59.8330 g só: 5.4220 g kalcium: 76.9050 mg telített zsírsav: 6.2850 g fehérje (össz): 39.5480 g	energia (Joule): 4422.3150 kJ energia (kalória): 1056.3260 kcal zsír: 23.0740 g zsírsav: 3.7350 g szénhidrát: 174.1040 g cukor: 71.9480 g só: 2.1230 g kalcium: 154.0600 mg telített zsírsav: 8.2210 g koleszterin: 49.5000 mg fehérje (össz): 33.0810 g	energia (Joule): 4442.4860 kJ energia (kalória): 1057.4630 kcal zsír: 27.6900 g zsírsav: 12.4590 g szénhidrát: 166.0450 g cukor: 50.7340 g só: 2.5640 g kalcium: 127.3800 mg telített zsírsav: 0.5560 g koleszterin: 367.5000 mg fehérje (össz): 37.5630 g
------------------------------------	---	---	---	--	--

- | | | | |
|--|---|---|--|
| 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 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető