



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

11. hét (2024-03-11 - 2024-03-17)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.03.11.	Kedd 2024.03.12.	Szerda 2024.03.13.	Csütörtök 2024.03.14.	Péntek 2024.03.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Rizs italMini dzsem vegyes {1!}Vénusz margarin tej. {1!}Korpás zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1634.3450 kJ; energia (kalória): 389.4330 kcal; zsír: 11.4140 g; szénhidrát: 64.8480 g; cukor: 20.4690 g; só: 0.8990 g; kalcium: 13.0000 mg; telített zsírsav: 3.2810 g; fehérje (össz): 5.1870 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsFőtt virsli tej.mKetchupBurgonya lisztel szórt kenyér {1!, 12!} <p>energia (Joule): 1793.9860 kJ; energia (kalória): 428.4870 kcal; zsír: 7.4200 g; szénhidrát: 74.9250 g; cukor: 35.1900 g; só: 3.6580 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 2.5470 g; fehérje (össz): 13.2410 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé zabtejbőlSága pulykapárizsiVénusz margarin tej. {1!}Szabacsi szel.kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1719.8400 kJ; energia (kalória): 411.0850 kcal; zsír: 16.5600 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 55.8940 g; cukor: 17.6430 g; só: 1.6330 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 4.7870 g; fehérje (össz): 7.8810 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea erdei gyümölcsSzalámi AusztriaZsemle {1!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 1308.6440 kJ; energia (kalória): 313.8730 kcal; zsír: 8.9340 g; zsírsav: 0.0230 g; szénhidrát: 47.1810 g; cukor: 15.1850 g; só: 1.2140 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 3.4980 g; fehérje (össz): 8.2500 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Húsgaluskaleves tej. {1!, 9!}Mákos tészta {1!}Narancs <p>energia (Joule): 2833.9490 kJ; energia (kalória): 676.8770 kcal; zsír: 24.9650 g; zsírsav: 17.6260 g; szénhidrát: 88.4410 g; cukor: 27.1550 g; só: 0.4760 g; kalcium: 318.6130 mg; telített zsírsav: 0.0190 g; fehérje (össz): 22.2840 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Meggyleves tej. {1!}Bácskai rizseshús tej. {12!}Csemege uborka {10!}Alma <p>energia (Joule): 2170.5650 kJ; energia (kalória): 518.4300 kcal; zsír: 13.3340 g; zsírsav: 3.3920 g; szénhidrát: 74.3340 g; cukor: 17.9240 g; só: 1.2000 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 0.3630 g; koleszterin: 56.2500 mg; fehérje (össz): 21.9260 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tavaszi zöldségleves tej. {9!, 12!}Zöldbabfőzelék tej m. {1!, 9!}Vagdalt tej.- {1!}Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}Banán <p>energia (Joule): 2587.8260 kJ; energia (kalória): 605.5150 kcal; zsír: 23.8220 g; zsírsav: 14.4790 g; szénhidrát: 80.1960 g; cukor: 39.6820 g; só: 4.2200 g; kalcium: 152.0650 mg; telített zsírsav: 0.3540 g; fehérje (össz): 24.2570 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Ivólé alma (2dl)Natur halfilé tej-tojás m. {1!, 4!}Petrezselymes burgonyaIdény salátaAlma <p>energia (Joule): 2746.2660 kJ; energia (kalória): 655.9330 kcal; zsír: 22.3450 g; zsírsav: 9.2780 g; szénhidrát: 70.6810 g; cukor: 21.5170 g; só: 0.5400 g; kalcium: 25.2000 mg; telített zsírsav: 0.0390 g; fehérje (össz): 35.2580 g</p>	NEMZETI ÜNNEP
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Füldői sonkaVénusz margarin tej. {1!}Barna kenyér {1!}Retek jégcsap <p>energia (Joule): 609.7050 kJ; energia (kalória): 145.6270 kcal; zsír: 10.3210 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 6.7680 g; cukor: 0.1890 g; só: 0.9260 g; telített zsírsav: 3.3320 g; fehérje (össz): 5.0420 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Olasz felvágottVénusz margarin tej. {1!}Rozsos kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1297.8000 kJ; energia (kalória): 310.8920 kcal; zsír: 16.9800 g; szénhidrát: 31.3020 g; cukor: 0.5640 g; só: 1.5000 g; telített zsírsav: 6.0780 g; fehérje (össz): 7.8600 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Növényi sajt-Vénusz margarin tej. {1!}Teljes ó.rozsos kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1170.0750 kJ; energia (kalória): 279.4670 kcal; zsír: 14.9900 g; szénhidrát: 29.7800 g; cukor: 0.1500 g; só: 1.2080 g; kalcium: 57.3750 mg; telített zsírsav: 7.8150 g; fehérje (össz): 4.7160 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>	

Elettani értékek összesítve	energia (Joule): 5077.9990 kJ energia (kalória): 1211.9370 kcal zsír: 46.7000 g zsírsav: 17.6460 g szénhidrát: 160.0570 g cukor: 47.8130 g só: 2.3010 g kalcium: 331.6130 mg telített zsírsav: 6.6320 g fehérje (össz): 32.5130 g	energia (Joule): 5262.3510 kJ energia (kalória): 1257.8090 kcal zsír: 37.7340 g zsírsav: 3.3920 g szénhidrát: 180.5610 g cukor: 53.6780 g só: 6.3580 g kalcium: 0.1800 mg telített zsírsav: 8.9880 g koleszterin: 56.2500 mg fehérje (össz): 43.0270 g	energia (Joule): 5477.7410 kJ energia (kalória): 1296.0670 kcal zsír: 55.3720 g zsírsav: 14.6020 g szénhidrát: 165.8700 g cukor: 57.4750 g só: 7.0610 g kalcium: 209.5080 mg telített zsírsav: 12.9560 g fehérje (össz): 36.8540 g	energia (Joule): 4627.7100 kJ energia (kalória): 1105.0060 kcal zsír: 32.0190 g zsírsav: 9.3010 g szénhidrát: 144.2620 g cukor: 49.1420 g só: 1.9400 g kalcium: 25.2900 mg telített zsírsav: 3.5370 g fehérje (össz): 46.6080 g	
-----------------------------	--	--	---	--	--

- | | | | |
|---|--|--|--|
| 1 Glutén 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 (bélértve 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 Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető