



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

12. hét (2024-03-18 - 2024-03-24)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.03.18.	Kedd 2024.03.19.	Szerda 2024.03.20.	Csütörtök 2024.03.21.	Péntek 2024.03.22.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Rizs ital Rákóczi szalámi Vénusz margarin tejm. Szabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1802.6630 kJ; energia (kalória): 430.5590 kcal; zsír: 20.1380 g; szénhidrát: 52.0130 g; cukor: 8.9570 g; só: 1.0160 g; telített zsírsav: 3.2540 g; fehérje (össz): 9.2170 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sága tea áfonyás Húskrém tejm. Teljes ő.rozsos kenyér {1!} Paradicsom <p>energia (Joule): 1201.7030 kJ; energia (kalória): 287.0220 kcal; zsír: 8.9380 g; szénhidrát: 41.8370 g; cukor: 15.1490 g; só: 1.2630 g; kalcium: 2.6400 mg; telített zsírsav: 2.3400 g; koleszterin: 10.5000 mg; fehérje (össz): 7.2120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejes kávé zabtejből Házi szárnyas májkrém tejm. Barna kenyér {1!} Póréhagyma <p>energia (Joule): 1010.3670 kJ; energia (kalória): 240.0480 kcal; zsír: 7.2250 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 33.9120 g; cukor: 17.6330 g; só: 0.4140 g; kalcium: 19.6430 mg; telített zsírsav: 1.6200 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 7.9980 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sága tea áfonyás Debreceni sonka Vénusz margarin tejm. Szezámos zsemle {1!, 1!} <p>energia (Joule): 1392.0590 kJ; energia (kalória): 332.4890 kcal; zsír: 11.4200 g; szénhidrát: 42.8950 g; cukor: 16.0150 g; só: 1.4140 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 3.6650 g; fehérje (össz): 9.8000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zab ital Paprikás szalámi Vénusz margarin tejm. Teljes ő.rozsos kenyér {1!} Retek jégcsap <p>energia (Joule): 1687.5000 kJ; energia (kalória): 403.0530 kcal; zsír: 21.0460 g; zsírsav: 7.0360 g; szénhidrát: 41.5200 g; cukor: 7.5750 g; só: 1.8020 g; telített zsírsav: 3.3150 g; fehérje (össz): 8.9020 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Tavaszi zöldségleves tejm. {9!, 12!} Milánói makaróni tejm. {1!} Alma <p>energia (Joule): 2385.0480 kJ; energia (kalória): 569.6590 kcal; zsír: 25.2400 g; zsírsav: 18.1440 g; szénhidrát: 64.3840 g; cukor: 15.6920 g; só: 2.5660 g; kalcium: 93.2640 mg; telített zsírsav: 2.7600 g; fehérje (össz): 19.3890 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hamis gulyásleves tej.toj.mentes {9!} Sóskafőzelék tejm. {1!} Fűszeres sertésapró tejm. Szabacsi szel. kenyér féladag {1!} Banán <p>energia (Joule): 2405.6820 kJ; energia (kalória): 562.0230 kcal; zsír: 12.6550 g; zsírsav: 4.3540 g; szénhidrát: 93.6090 g; cukor: 57.1700 g; só: 4.2030 g; kalcium: 141.1280 mg; telített zsírsav: 0.3950 g; fehérje (össz): 20.8640 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokhagyma krémleves tejm. {1!, 9!} Tavaszi rizseshús sertésből tejm. {9!, 12!} Cékla Narancs <p>energia (Joule): 2996.7190 kJ; energia (kalória): 715.7530 kcal; zsír: 28.5320 g; zsírsav: 16.9770 g; szénhidrát: 89.7290 g; cukor: 21.2060 g; só: 3.0470 g; kalcium: 110.2000 mg; telített zsírsav: 1.4890 g; fehérje (össz): 22.1520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves tej m. {9!} Burgonyafőzelék tejm. {1!} Pulykapörkölt tejm. {1!} Kenyer Forma tel.őr.l.Rozsos fél a. {1!} Körte <p>energia (Joule): 2469.7790 kJ; energia (kalória): 589.8970 kcal; zsír: 18.9930 g; zsírsav: 10.3470 g; szénhidrát: 76.1380 g; cukor: 20.8880 g; só: 3.6070 g; kalcium: 18.0750 mg; telített zsírsav: 0.2740 g; koleszterin: 45.0000 mg; fehérje (össz): 22.3500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Húsleves tejm. {9!} Főtt sertés hús Alma szós tejm. {1!} Főtt burgonya Mandarin <p>energia (Joule): 2264.8750 kJ; energia (kalória): 540.9560 kcal; zsír: 12.4140 g; zsírsav: 0.2030 g; szénhidrát: 68.0780 g; cukor: 18.6790 g; só: 0.9590 g; kalcium: 47.9480 mg; telített zsírsav: 0.1910 g; fehérje (össz): 33.5460 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Orsi baromfi párizsi Vénusz margarin tejm. Zsemle {1!} Paprika <p>energia (Joule): 1208.0200 kJ; energia (kalória): 288.5310 kcal; zsír: 13.8140 g; szénhidrát: 32.3020 g; cukor: 0.2540 g; só: 1.2380 g; telített zsírsav: 4.7640 g; fehérje (össz): 7.9680 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Növényi sajt Vénusz margarin tejm. Korpás zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1211.1700 kJ; energia (kalória): 289.2830 kcal; zsír: 14.6640 g; szénhidrát: 33.7980 g; cukor: 0.1560 g; só: 1.1510 g; kalcium: 67.0000 mg; telített zsírsav: 7.7930 g; fehérje (össz): 4.7490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Soproni felvágott Vénusz margarin tejm. Szabacsi forma kenyér {1!} Uborka <p>energia (Joule): 1272.8250 kJ; energia (kalória): 304.0090 kcal; zsír: 15.4430 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 31.7630 g; cukor: 0.1440 g; só: 1.6350 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 3.0660 g; fehérje (össz): 8.8710 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejbedara fahéjas szórattal tejm. {1!} <p>energia (Joule): 869.6480 kJ; energia (kalória): 207.7130 kcal; zsír: 2.5980 g; zsírsav: 0.0250 g; szénhidrát: 41.2850 g; cukor: 12.8170 g; só: 0.2270 g; kalcium: 0.0230 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; fehérje (össz): 3.3280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barack kompót Abonett szelet tej.őr.l {1!} <p>energia (Joule): 363.7200 kJ; energia (kalória): 86.1070 kcal; zsír: 0.5400 g; szénhidrát: 15.9600 g; cukor: 1.7600 g; só: 0.1920 g; fehérje (össz): 2.8840 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5395.7310 kJ energia (kalória): 1288.7490 kcal zsír: 59.1920 g zsírsav: 18.1440 g szénhidrát: 148.6990 g cukor: 24.9030 g só: 4.8200 g kalcium: 93.2640 mg telített zsírsav: 10.7780 g fehérje (össz): 36.5740 g tejkalcium: 30.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4818.5550 kJ energia (kalória): 1138.3280 kcal zsír: 36.2570 g zsírsav: 4.3540 g szénhidrát: 169.2440 g cukor: 72.4750 g só: 6.6170 g kalcium: 210.7680 mg telített zsírsav: 10.5280 g koleszterin: 10.5000 mg fehérje (össz): 32.8250 g</p>	<p>energia (Joule): 5279.9110 kJ energia (kalória): 1259.8100 kcal zsír: 51.2000 g zsírsav: 22.7700 g szénhidrát: 155.4040 g cukor: 38.9830 g só: 5.0960 g kalcium: 133.2180 mg telített zsírsav: 6.1750 g koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 39.0210 g</p>	<p>energia (Joule): 4731.4860 kJ energia (kalória): 1130.0990 kcal zsír: 33.0110 g zsírsav: 10.3720 g szénhidrát: 160.3180 g cukor: 49.7200 g só: 5.2480 g kalcium: 18.1880 mg telített zsírsav: 4.0890 g koleszterin: 45.0000 mg fehérje (össz): 35.4780 g</p>	<p>energia (Joule): 4316.0950 kJ energia (kalória): 1030.1160 kcal zsír: 34.0000 g zsírsav: 7.2390 g szénhidrát: 125.5580 g cukor: 28.0140 g só: 2.9530 g kalcium: 47.9480 mg telített zsírsav: 3.5060 g fehérje (össz): 45.3320 g</p>
------------------------------------	---	--	---	---	--

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 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 (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