



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

13. hét (2024-03-25 - 2024-03-31)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.03.25.	Kedd 2024.03.26.	Szerda 2024.03.27.	Csütörtök 2024.03.28.	Péntek 2024.03.29.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Zab italZöldséges stangli <p>energia (Joule): 1143.4500 kJ; energia (kalória): 272.2200 kcal; zsír: 7.5930 g; szénhidrát: 42.9180 g; cukor: 8.8950 g; só: 0.8370 g; telített zsírsav: 1.8510 g; fehérje (össz): 5.3430 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea málnásHalkrém tejm. {1!}Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1155.8990 kJ; energia (kalória): 276.0820 kcal; zsír: 7.1770 g; szénhidrát: 41.9770 g; cukor: 15.1460 g; só: 0.9420 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 2.5680 g; fehérje (össz): 8.5230 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó zabtejbőlVénusz margarin tejm.Szezámós zsemle {1!, 11!} <p>energia (Joule): 1869.5880 kJ; energia (kalória): 446.5440 kcal; zsír: 12.8790 g; szénhidrát: 70.2630 g; cukor: 37.0080 g; só: 0.9780 g; kalcium: 0.1800 mg; telített zsírsav: 3.2530 g; fehérje (össz): 6.3130 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Palócleves pulykából tej m. {1!}Mákos tészta {1!}Mandarin <p>energia (Joule): 2999.7580 kJ; energia (kalória): 716.4800 kcal; zsír: 32.6550 g; zsírsav: 23.2900 g; szénhidrát: 79.4820 g; cukor: 18.5240 g; só: 1.7870 g; kalcium: 236.4380 mg; telített zsírsav: 0.1840 g; koleszterin: 33.7500 mg; fehérje (össz): 24.1670 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves tejm. zsemlekockával {1!, 9!}Brokkoli főzelék tej m. {1!, 9!}Sült virsli tejm.Szabacsi szel.kenyér {1!}Banán <p>energia (Joule): 2656.4960 kJ; energia (kalória): 621.9340 kcal; zsír: 19.9840 g; zsírsav: 9.7590 g; szénhidrát: 97.3540 g; cukor: 39.0070 g; só: 4.9950 g; kalcium: 131.6480 mg; telített zsírsav: 2.7350 g; fehérje (össz): 18.1770 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Ivólé alma (2dl)Sült csirkecombfilé tejm.Tört burgonyaCsemege uborka {10!}Alma <p>energia (Joule): 2580.9000 kJ; energia (kalória): 616.4370 kcal; zsír: 26.8450 g; zsírsav: 18.2340 g; szénhidrát: 58.8430 g; cukor: 23.7800 g; só: 1.1060 g; kalcium: 22.5000 mg; fehérje (össz): 28.8010 g</p>	<ul style="list-style-type: none">TAVASZI SZÜNET	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Allergénmentes turista felvágottVénusz margarin tejm.Burgonya lisztel szórt kenyér {1!, 12!}Jégcsap retek <p>energia (Joule): 1482.1000 kJ; energia (kalória): 353.9940 kcal; zsír: 19.0590 g; zsírsav: 4.0700 g; szénhidrát: 36.6220 g; cukor: 0.2710 g; só: 2.0230 g; telített zsírsav: 3.1160 g; fehérje (össz): 9.0310 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Almapüré tejm.Korpás bagett {1!} <p>energia (Joule): 811.5000 kJ; energia (kalória): 193.8230 kcal; zsír: 0.6550 g; szénhidrát: 40.1350 g; cukor: 12.1500 g; só: 0.6750 g; telített zsírsav: 0.2050 g; fehérje (össz): 4.5000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Metélohagymás sajtkrém tejm.Szabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1017.1590 kJ; energia (kalória): 242.9440 kcal; zsír: 9.8930 g; szénhidrát: 33.3580 g; cukor: 0.1440 g; só: 1.0660 g; kalcium: 46.3500 mg; telített zsírsav: 5.7290 g; fehérje (össz): 4.6200 g</p>		

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5625.3080 kJ energia (kalória): 1342.6940 kcal zsír: 59.3070 g zsírsav: 27.3600 g szénhidrát: 159.0220 g cukor: 27.6900 g só: 4.6470 g kalcium: 236.4380 mg telített zsírsav: 5.1510 g koleszterin: 33.7500 mg fehérje (össz): 38.5410 g</p>	<p>energia (Joule): 4623.8950 kJ energia (kalória): 1091.8390 kcal zsír: 27.8160 g zsírsav: 9.7590 g szénhidrát: 179.4660 g cukor: 66.3030 g só: 6.6120 g kalcium: 131.7380 mg telített zsírsav: 5.5080 g fehérje (össz): 31.2000 g</p>	<p>energia (Joule): 5467.6470 kJ energia (kalória): 1305.9250 kcal zsír: 49.6170 g zsírsav: 18.2340 g szénhidrát: 162.4640 g cukor: 60.9320 g só: 3.1500 g kalcium: 69.0300 mg telített zsírsav: 8.9820 g fehérje (össz): 39.7340 g</p>		
-----------------------------	--	---	---	--	--

- 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- 5 Földimogyoró és abból készült termékek
- 9 Zeller és abból készült termékek
- 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek

- 2 Rákfélék és azokból készült termékek
- 6 Szójabab és abból készült termékek
- 10 Mustár és abból készült termékek
- 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek

- 3 Tojás és abból készült termékek
- 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
- 11 Szezámag és abból készült termékek

- 4 Halak és azokból készült termékek
- 8 Diófélék és azokból készült termékek
- 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető