



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

15. hét (2024-04-08 - 2024-04-14)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.08.	Kedd 2024.04.09.	Szerda 2024.04.10.	Csütörtök 2024.04.11.	Péntek 2024.04.12.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Zab italMargarinos-mézes zsemle tejm. {1!} <p>energia (Joule): 1454.1300 kJ; energia (kalória): 347.3140 kcal; zsír: 13.4720 g; szénhidrát: 49.5120 g; cukor: 13.6040 g; só: 1.0880 g; kalcium: 3.0000 mg; telített zsírsav: 4.9400 g; fehérje (össz): 4.6050 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Málnás Bio teaSoproni felvágottVénusz margarin tejm.Szabacsi forma kenyér {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1543.3290 kJ; energia (kalória): 368.6190 kcal; zsír: 15.4250 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 47.2700 g; cukor: 15.1340 g; só: 1.6350 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 3.0670 g; fehérje (össz): 8.9510 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kakaó zabtejbőlOlasz felvágottVénusz margarin tejm.Teljes ő.rozsos kenyér {1!} <p>energia (Joule): 2112.4880 kJ; energia (kalória): 505.4770 kcal; zsír: 20.0110 g; szénhidrát: 69.3050 g; cukor: 36.4580 g; só: 1.5080 g; kalcium: 0.1800 mg; telített zsírsav: 6.1580 g; fehérje (össz): 8.8790 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Izesített limonádé TrópusiHázi szárnyas májkrém tejm.Kukorica l.szórt kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1306.3220 kJ; energia (kalória): 310.7350 kcal; zsír: 4.6850 g; szénhidrát: 55.3400 g; cukor: 16.5740 g; só: 1.1800 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 1.6520 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 11.4100 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zab italAusztria szalámiVénusz margarin tejm.Szabacsi forma kenyér {1!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 1798.6880 kJ; energia (kalória): 430.9190 kcal; zsír: 21.1430 g; zsírsav: 0.0230 g; szénhidrát: 48.1010 g; cukor: 7.6630 g; só: 1.7310 g; telített zsírsav: 6.5540 g; fehérje (össz): 8.5200 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Csirkebecsinált leves tejm. {1!, 9!}Sajtos tészta tejm. {1!}Alma <p>energia (Joule): 2544.4310 kJ; energia (kalória): 607.7280 kcal; zsír: 23.1070 g; zsírsav: 9.7540 g; szénhidrát: 75.3900 g; cukor: 12.7330 g; só: 2.3730 g; kalcium: 72.0380 mg; telített zsírsav: 6.4890 g; fehérje (össz): 21.6420 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rántott leves tejm. zsemlekockával {1!, 9!}Sárgarépa-főzelék tejm. {1!}Natur karajszelet tejm. {1!}Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Narancs <p>energia (Joule): 3301.9410 kJ; energia (kalória): 788.6540 kcal; zsír: 34.3970 g; zsírsav: 24.1730 g; szénhidrát: 88.5820 g; cukor: 30.4230 g; só: 4.6860 g; kalcium: 111.5030 mg; telített zsírsav: 0.4370 g; fehérje (össz): 26.0170 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Ivólé multi 0,2LSerpenyős burgonya sertés tejm. {9!, 12!}CéklaSzabacsi szel. kenyér féladag {1!}Körte <p>energia (Joule): 2538.5950 kJ; energia (kalória): 606.3340 kcal; zsír: 9.9850 g; zsírsav: 3.5750 g; szénhidrát: 99.5040 g; cukor: 33.0010 g; só: 2.1270 g; kalcium: 37.8750 mg; telített zsírsav: 0.1480 g; fehérje (össz): 22.3420 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves tejm. {9!}Paradicsomos káposzta tejm. {1!, 9!}Vagdalt tej-tojás mentes- {1!}Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}Banán <p>energia (Joule): 3179.0990 kJ; energia (kalória): 746.7370 kcal; zsír: 23.9800 g; zsírsav: 16.1820 g; szénhidrát: 112.8250 g; cukor: 70.7090 g; só: 2.9780 g; kalcium: 311.5730 mg; telített zsírsav: 0.2910 g; fehérje (össz): 22.9310 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zellerkrémleves tejm. zsemlekockával {1!, 9!}Majorannás pulyka tokány tejm. {1!, 9!, 10!}Párolt bulgurAlma <p>energia (Joule): 2576.9650 kJ; energia (kalória): 615.4980 kcal; zsír: 30.0300 g; zsírsav: 20.6840 g; szénhidrát: 65.9590 g; cukor: 14.4430 g; só: 4.2660 g; telített zsírsav: 0.1000 g; koleszterin: 45.0000 mg; fehérje (össz): 22.5660 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Sága pulykapárizsiVénusz margarin tejm.Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1144.7250 kJ; energia (kalória): 273.7210 kcal; zsír: 14.0150 g; szénhidrát: 26.9150 g; cukor: 0.2400 g; só: 1.4850 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 4.6500 g; fehérje (össz): 8.0910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Mini dzsem vegyes {1!}Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 872.2700 kJ; energia (kalória): 207.4140 kcal; zsír: 0.6640 g; szénhidrát: 44.8420 g; cukor: 11.6040 g; só: 0.5930 g; telített zsírsav: 0.2590 g; fehérje (össz): 4.4680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejbedara kakaó szórattal 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 sajtVénusz margarin tejm.Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1218.9700 kJ; energia (kalória): 291.1460 kcal; zsír: 14.7890 g; szénhidrát: 34.4170 g; cukor: 0.1040 g; só: 1.0210 g; kalcium: 54.0000 mg; telített zsírsav: 7.8090 g; fehérje (össz): 4.5930 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>

Élelteni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5143.2860 kJ energia (kalória): 1228.7630 kcal zsír: 50.5940 g zsírsav: 9.7540 g szénhidrát: 151.8170 g cukor: 26.5770 g só: 4.9460 g kalcium: 78.4130 mg telített zsírsav: 16.0790 g fehérje (össz): 34.3380 g</p>	<p>energia (Joule): 5717.5400 kJ energia (kalória): 1364.6870 kcal zsír: 50.4860 g zsírsav: 29.8430 g szénhidrát: 180.6940 g cukor: 57.1610 g só: 6.9140 g kalcium: 111.5930 mg telített zsírsav: 3.7630 g fehérje (össz): 39.4360 g</p>	<p>energia (Joule): 5584.2510 kJ energia (kalória): 1334.6950 kcal zsír: 33.1990 g zsírsav: 3.5750 g szénhidrát: 212.5150 g cukor: 89.7580 g só: 4.1940 g kalcium: 38.1150 mg telített zsírsav: 6.4940 g fehérje (össz): 34.2590 g</p>	<p>energia (Joule): 5704.3910 kJ energia (kalória): 1348.6180 kcal zsír: 43.4540 g zsírsav: 16.1820 g szénhidrát: 202.5820 g cukor: 87.3870 g só: 5.1790 g kalcium: 368.9480 mg telített zsírsav: 9.7520 g koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 38.9340 g</p>	<p>energia (Joule): 4559.5730 kJ energia (kalória): 1089.9240 kcal zsír: 51.3920 g zsírsav: 20.7070 g szénhidrát: 123.0400 g cukor: 23.4290 g só: 6.0530 g telített zsírsav: 6.6890 g koleszterin: 45.0000 mg fehérje (össz): 32.1270 g</p>
------------------------------------	---	--	--	---	---

- Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is)
- Diófélék és azokból készült termékek
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
- Csillagfűrt és a belőle készült termékek
- Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető