



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

16. hét (2024-04-15 - 2024-04-21)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.15.	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Rizs ital· Csemege sonka· Vénusz margarin tejm.· Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1516.1950 kJ; energia (kalória): 362.1370 kcal; zsír: 12.2990 g; szénhidrát: 51.3670 g; cukor: 9.0670 g; só: 1.3990 g; telített zsírsav: 3.5420 g; fehérje (össz): 10.6310 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sága tea málnás· Halkrém tejm. {10!}· Szabacsi forma kenyér {1!}· Paradicsom <p>energia (Joule): 1212.8990 kJ; energia (kalória): 289.6970 kcal; zsír: 6.8350 g; szénhidrát: 47.6050 g; cukor: 15.1400 g; só: 1.0020 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 2.5440 g; fehérje (össz): 8.2230 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tejes kávé zabtejből· Vénusz margarin tejm.· Korpás bagett {1!} <p>energia (Joule): 1518.3400 kJ; energia (kalória): 362.6490 kcal; zsír: 12.4210 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 55.7690 g; cukor: 17.5770 g; só: 0.9130 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 3.2430 g; fehérje (össz): 5.0110 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sága tea málnás· Rákóczi szalámi· Vénusz margarin tejm.· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 1576.1420 kJ; energia (kalória): 376.4550 kcal; zsír: 18.6330 g; szénhidrát: 41.1330 g; cukor: 15.1400 g; só: 0.8250 g; kalcium: 3.4650 mg; telített zsírsav: 3.0910 g; fehérje (össz): 9.1840 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zab ital· Csemege sonka· Vénusz margarin tejm.· Szabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1492.6500 kJ; energia (kalória): 356.5140 kcal; zsír: 13.6350 g; szénhidrát: 46.6500 g; cukor: 7.7190 g; só: 1.7400 g; telített zsírsav: 3.5610 g; fehérje (össz): 10.3410 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Tárkonyos sertésraguleves tejm. {1!, 9!}· Káposztás kocka {1!}· Alma <p>energia (Joule): 2659.7330 kJ; energia (kalória): 635.2650 kcal; zsír: 17.6210 g; zsírsav: 9.9890 g; szénhidrát: 92.8600 g; cukor: 40.5990 g; só: 1.0280 g; kalcium: 224.9850 mg; telített zsírsav: 0.1250 g; fehérje (össz): 22.7160 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Lebbencsleves tej m. {1!}· Finomfőzelék tejm. {1!, 9!}· Sült virsli· Szabacsi szel.kenyér {1!}· Narancs <p>energia (Joule): 2580.9730 kJ; energia (kalória): 616.4510 kcal; zsír: 21.9440 g; zsírsav: 13.1400 g; szénhidrát: 81.8510 g; cukor: 23.9060 g; só: 3.0930 g; kalcium: 104.8750 mg; telített zsírsav: 2.2790 g; fehérje (össz): 17.8890 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Tavaszi hagymakrémleves tejm. {1!, 9!, 12!}· Ketchupos sült csirkecomb tejm.· Kukoricás rizs {12!}· Alma <p>energia (Joule): 2225.9370 kJ; energia (kalória): 531.6550 kcal; zsír: 16.3210 g; zsírsav: 8.5850 g; szénhidrát: 68.8100 g; cukor: 13.2250 g; só: 2.4740 g; telített zsírsav: 0.6690 g; fehérje (össz): 22.8240 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zöldségleves tejm. {9!}· Rakott brokkoli bulgurral tejm.· Banán <p>energia (Joule): 2058.2620 kJ; energia (kalória): 479.0470 kcal; zsír: 22.3580 g; zsírsav: 12.5910 g; szénhidrát: 55.5810 g; cukor: 42.2910 g; só: 1.4630 g; kalcium: 179.7750 mg; telített zsírsav: 0.3390 g; fehérje (össz): 20.4970 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Gombaleves tejm. {1!, 9!}· Lecsós sertés szelet {1!, 9!}· Tarhonya {1!}· Mandarin <p>energia (Joule): 2887.9840 kJ; energia (kalória): 689.7840 kcal; zsír: 33.2760 g; zsírsav: 15.8530 g; szénhidrát: 68.7300 g; cukor: 22.9650 g; só: 3.9000 g; kalcium: 115.6360 mg; telített zsírsav: 0.1940 g; fehérje (össz): 26.0190 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Bécsi felvágott· Vénusz margarin tejm.· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 1270.1250 kJ; energia (kalória): 304.3210 kcal; zsír: 17.6150 g; szénhidrát: 26.6450 g; cukor: 0.2400 g; só: 1.3200 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 6.4200 g; fehérje (össz): 8.3910 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">· Turista felvágott· Vénusz margarin tejm.· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}· Póréhagyma <p>energia (Joule): 1350.5250 kJ; energia (kalória): 322.5670 kcal; zsír: 19.3780 g; zsírsav: 4.0500 g; szénhidrát: 25.8880 g; cukor: 0.2180 g; só: 1.7250 g; kalcium: 19.5750 mg; telített zsírsav: 3.0900 g; fehérje (össz): 8.4060 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sült sütötök <p>energia (Joule): 756.0000 kJ; energia (kalória): 180.5680 kcal; zsír: 1.3500 g; szénhidrát: 37.1250 g; cukor: 37.1250 g; fehérje (össz): 3.3750 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Almapüré tejm.· Abonett szelet tej.örl {1!} <p>energia (Joule): 735.2000 kJ; energia (kalória): 174.4510 kcal; zsír: 1.0100 g; szénhidrát: 33.6000 g; cukor: 12.6600 g; só: 0.2790 g; fehérje (össz): 4.5000 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5446.0530 kJ energia (kalória): 1301.7230 kcal zsír: 47.5350 g zsírsav: 9.9890 g szénhidrát: 170.8720 g cukor: 49.9060 g só: 3.7470 g kalcium: 228.3600 mg telített zsírsav: 10.0870 g fehérje (össz): 41.7380 g	energia (Joule): 5005.0420 kJ energia (kalória): 1195.4310 kcal zsír: 43.4430 g zsírsav: 13.1400 g szénhidrát: 163.2540 g cukor: 39.2020 g só: 5.2460 g kalcium: 171.9650 mg telített zsírsav: 12.6160 g fehérje (össz): 30.8610 g	energia (Joule): 5094.8020 kJ energia (kalória): 1216.8710 kcal zsír: 48.1200 g zsírsav: 12.7580 g szénhidrát: 150.4670 g cukor: 31.0200 g só: 5.1120 g kalcium: 19.6430 mg telített zsírsav: 7.0020 g fehérje (össz): 36.2410 g	energia (Joule): 4390.4040 kJ energia (kalória): 1036.0700 kcal zsír: 42.3410 g zsírsav: 12.5910 g szénhidrát: 133.8390 g cukor: 94.5560 g só: 2.2880 g kalcium: 183.2400 mg telített zsírsav: 3.4300 g fehérje (össz): 33.0560 g	energia (Joule): 5115.8340 kJ energia (kalória): 1220.7490 kcal zsír: 47.9210 g zsírsav: 15.8530 g szénhidrát: 148.9800 g cukor: 43.3440 g só: 5.9190 g kalcium: 115.6360 mg telített zsírsav: 3.7550 g fehérje (össz): 40.8600 g
------------------------------------	--	---	---	--	--

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rakott 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 (bélterve 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 | Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető