



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

17. hét (2024-04-22 - 2024-04-28)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Zab italMini dzsem vegyes {1!}Vénusz margarin tejm.Szabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1618.6000 kJ; energia (kalória): 385.6730 kcal; zsír: 12.8750 g; szénhidrát: 60.7500 g; cukor: 19.0690 g; só: 1.1100 g; telített zsírsav: 3.3160 g; fehérje (össz): 4.7410 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Málnás Bio teaSárgarépas sajtkrém tej m.Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1253.7660 kJ; energia (kalória): 299.4570 kcal; zsír: 10.2250 g; zsírsav: 0.0230 g; szénhidrát: 44.9050 g; cukor: 16.3650 g; só: 1.0060 g; kalcium: 27.0900 mg; telített zsírsav: 5.7540 g; fehérje (össz): 4.8670 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Karamellás tej tejm.Zöldséges stangli <p>energia (Joule): 1237.6800 kJ; energia (kalória): 294.7260 kcal; zsír: 7.0310 g; szénhidrát: 50.1080 g; cukor: 17.3980 g; só: 0.8000 g; kalcium: 0.0590 mg; telített zsírsav: 1.8140 g; fehérje (össz): 5.2310 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea áfonyásÍzes sonkaVénusz margarin tejm.Szabacsi forma kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1350.4840 kJ; energia (kalória): 322.5580 kcal; zsír: 10.6730 g; szénhidrát: 47.0180 g; cukor: 15.1590 g; só: 1.4250 g; kalcium: 3.4650 mg; telített zsírsav: 3.5460 g; fehérje (össz): 4.6410 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rizs italCsirkemell sonkaVénusz margarin tejm.Zsemle {1!}Pritamin paprika <p>energia (Joule): 1586.4700 kJ; energia (kalória): 378.9230 kcal; zsír: 11.9770 g; zsírsav: 0.4310 g; szénhidrát: 54.6740 g; cukor: 8.9170 g; só: 1.4600 g; telített zsírsav: 3.2720 g; fehérje (össz): 11.8140 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Meggy leves tejm. {1!, 3!, 6!, 7!, 9!, 10!}Francia rakott burgonya {1!}Alma <p>energia (Joule): 1154.0970 kJ; energia (kalória): 275.6520 kcal; zsír: 12.2920 g; zsírsav: 0.0010 g; szénhidrát: 34.4530 g; cukor: 16.0100 g; só: 1.4900 g; kalcium: 21.6300 mg; telített zsírsav: 5.3630 g; fehérje (össz): 5.5780 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves tejm. {9!}Tököfzelék tej m. {1!, 9!, 12!}Pulykasült tejm.Szabacsi szel.kenyér {1!}Mandarin <p>energia (Joule): 2356.9240 kJ; energia (kalória): 562.9400 kcal; zsír: 23.7230 g; zsírsav: 12.9380 g; szénhidrát: 58.5010 g; cukor: 14.1100 g; só: 2.2740 g; kalcium: 0.0380 mg; telített zsírsav: 0.3160 g; koleszterin: 61.8750 mg; fehérje (össz): 25.4420 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Kellkáposzta leves virslivel tej m. {1!}Mákos tészta {1!}Alma <p>energia (Joule): 2864.0340 kJ; energia (kalória): 684.0630 kcal; zsír: 28.6820 g; zsírsav: 17.7940 g; szénhidrát: 84.1860 g; cukor: 21.3840 g; só: 1.0940 g; kalcium: 250.9880 mg; telített zsírsav: 1.8080 g; fehérje (össz): 19.6440 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tarhonyaleves tej-tojás m. {1!, 9!}Zöldbabfőzelék tej m. {1!, 9!}Vagdalt tejm.- {1!}Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Banán <p>energia (Joule): 2842.2550 kJ; energia (kalória): 666.2840 kcal; zsír: 18.2050 g; zsírsav: 8.8600 g; szénhidrát: 102.5580 g; cukor: 37.2630 g; só: 4.3660 g; kalcium: 104.6030 mg; telített zsírsav: 0.4600 g; fehérje (össz): 26.8960 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Paradicsomleves tej m. {1!, 9!}Borsos tokány sertésből tej.mPárolt bulgurNarancs <p>energia (Joule): 2610.9810 kJ; energia (kalória): 623.6230 kcal; zsír: 21.8990 g; zsírsav: 12.3180 g; szénhidrát: 85.0810 g; cukor: 32.1580 g; só: 1.0810 g; kalcium: 110.3280 mg; telített zsírsav: 0.0300 g; fehérje (össz): 22.5060 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Ausztria szalámiVénusz margarin tejm.Zsemle {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1367.3580 kJ; energia (kalória): 327.8960 kcal; zsír: 17.8870 g; szénhidrát: 31.2190 g; cukor: 0.1980 g; só: 1.2590 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 6.3470 g; fehérje (össz): 8.2490 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Alma kompótBarna mini bagett {1!} <p>energia (Joule): 463.8000 kJ; energia (kalória): 110.7770 kcal; zsír: 1.7490 g; szénhidrát: 20.1810 g; cukor: 2.1990 g; só: 0.5310 g; telített zsírsav: 0.3420 g; fehérje (össz): 2.8260 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zala felvágottVénusz margarin tejm.Kukorica l.szórt kenyér {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1339.4000 kJ; energia (kalória): 319.9100 kcal; zsír: 14.0390 g; szénhidrát: 38.4080 g; cukor: 0.3120 g; só: 1.7760 g; telített zsírsav: 4.7220 g; fehérje (össz): 9.2680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Alma-homoktövis püréKukoricás babajka {1!} <p>energia (Joule): 1196.0000 kJ; energia (kalória): 285.6600 kcal; zsír: 3.5380 g; szénhidrát: 46.2840 g; cukor: 14.1200 g; só: 0.9130 g; telített zsírsav: 0.7790 g; fehérje (össz): 5.5000 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Növényi sajtVénusz margarin tejm.Barna kenyér {1!}Lilahagyma <p>energia (Joule): 724.9950 kJ; energia (kalória): 173.1630 kcal; zsír: 14.2660 g; szénhidrát: 10.3690 g; cukor: 1.8770 g; só: 0.5590 g; kalcium: 54.0000 mg; telített zsírsav: 7.6070 g; fehérje (össz): 1.0890 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4140.0550 kJ energia (kalória): 989.2210 kcal zsír: 43.0540 g zsírsav: 0.0010 g szénhidrát: 126.4220 g cukor: 35.2770 g só: 3.8590 g kalcium: 25.0050 mg telített zsírsav: 15.0260 g fehérje (össz): 18.5680 g	energia (Joule): 4074.4900 kJ energia (kalória): 973.1740 kcal zsír: 35.6970 g zsírsav: 12.9610 g szénhidrát: 123.5870 g cukor: 32.6740 g só: 3.8110 g kalcium: 27.1280 mg telített zsírsav: 6.4120 g koleszterin: 61.8750 mg fehérje (össz): 33.1350 g	energia (Joule): 5441.1140 kJ energia (kalória): 1298.6990 kcal zsír: 49.7520 g zsírsav: 17.7940 g szénhidrát: 172.7020 g cukor: 39.0940 g só: 3.6700 g kalcium: 251.0470 mg telített zsírsav: 8.3440 g fehérje (össz): 34.1430 g	energia (Joule): 5388.7390 kJ energia (kalória): 1274.5020 kcal zsír: 32.4160 g zsírsav: 8.8600 g szénhidrát: 195.8600 g cukor: 66.5420 g só: 6.7040 g kalcium: 108.0680 mg telített zsírsav: 4.7850 g fehérje (össz): 37.0370 g	energia (Joule): 4922.4460 kJ energia (kalória): 1175.7090 kcal zsír: 48.1420 g zsírsav: 12.7490 g szénhidrát: 150.1240 g cukor: 42.9520 g só: 3.1000 g kalcium: 164.3280 mg telített zsírsav: 10.9090 g fehérje (össz): 35.4090 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 (beleértve 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 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető