



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej-tojás-szója mentes**

18. hét (2024-04-29 - 2024-05-05)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Zab italMini mézVénusz light margarin tej.Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1348.9500 kJ; energia (kalória): 322.1910 kcal; zsír: 12.4270 g; szénhidrát: 59.8220 g; cukor: 22.7320 g; só: 0.8260 g; telített zsírsav: 3.2720 g; fehérje (össz): 4.9910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea málnásNövényi sajtVénusz margarin tej.Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1458.0090 kJ; energia (kalória): 348.2390 kcal; zsír: 15.2350 g; szénhidrát: 44.7850 g; cukor: 15.3350 g; só: 1.2120 g; kalcium: 73.6650 mg; telített zsírsav: 7.8550 g; fehérje (össz): 5.1860 g</p>		<ul style="list-style-type: none">F.ribizli limonádéSoproni felvágottVénusz margarin tej.Zsemle {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1532.9380 kJ; energia (kalória): 366.1360 kcal; zsír: 15.5860 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 48.1910 g; cukor: 16.1350 g; só: 1.3900 g; telített zsírsav: 3.0860 g; fehérje (össz): 9.3500 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Pudingos rizstej tej.Sága pulykapárizsiVénusz margarin tej.Barna kenyér {1!}Póréhagyma <p>energia (Joule): 1253.0930 kJ; energia (kalória): 299.6050 kcal; zsír: 15.2260 g; szénhidrát: 33.4350 g; cukor: 12.6730 g; só: 0.9670 g; kalcium: 19.5980 mg; telített zsírsav: 4.6340 g; fehérje (össz): 5.2710 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Tavaszi zöldségleves tej. {9!, 12!}Sertéspaprikás tej. {1!}Tészta köret {1!}Alma <p>energia (Joule): 2731.7700 kJ; energia (kalória): 652.4720 kcal; zsír: 37.1370 g; zsírsav: 27.1540 g; szénhidrát: 55.6830 g; cukor: 12.5970 g; só: 3.3490 g; kalcium: 18.7500 mg; telített zsírsav: 0.1210 g; fehérje (össz): 21.9090 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Lebbencsleves tej m. {1!}Zöldbabfőzelék tej m. {1!, 9!}Sült párizsiSzabacsi szel. kenyér féladag {1!}Banán <p>energia (Joule): 2588.7820 kJ; energia (kalória): 605.7610 kcal; zsír: 25.6020 g; zsírsav: 8.8480 g; szénhidrát: 86.0680 g; cukor: 36.5830 g; só: 4.9110 g; kalcium: 88.8900 mg; telített zsírsav: 5.5960 g; fehérje (össz): 16.0900 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Munkaszüneti nap	<ul style="list-style-type: none">Gulyásleves pulykából tej m. {9!}Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!}Szabacsi szel. kenyér féladag {1!}Narancs <p>energia (Joule): 2305.1250 kJ; energia (kalória): 550.5680 kcal; zsír: 11.2920 g; zsírsav: 3.4600 g; szénhidrát: 89.2910 g; cukor: 41.4090 g; só: 1.6020 g; kalcium: 104.6810 mg; telített zsírsav: 0.2970 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 16.0960 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Erőleves tej-tojás mentes(Zöldséggel) {9!}Natur halfilé tej-tojás m. {1!, 4!}Párolt rizsCsemege uborka {10!}Mandarin <p>energia (Joule): 2558.6710 kJ; energia (kalória): 611.1290 kcal; zsír: 16.0340 g; zsírsav: 3.4930 g; szénhidrát: 76.1380 g; cukor: 15.6080 g; só: 0.8600 g; telített zsírsav: 0.2640 g; fehérje (össz): 35.9790 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Fürdői sonkaVénusz light margarin tej.Szabacsi forma kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 950.3250 kJ; energia (kalória): 226.9810 kcal; zsír: 10.7030 g; szénhidrát: 33.0830 g; cukor: 0.3240 g; só: 1.6350 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 3.5160 g; fehérje (össz): 8.3910 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Almapüré tej.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>		<ul style="list-style-type: none">Zala felvágottVénusz margarin tej.Szabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1195.2000 kJ; energia (kalória): 285.4690 kcal; zsír: 13.9500 g; szénhidrát: 31.6500 g; cukor: 0.2040 g; só: 1.5450 g; telített zsírsav: 4.6860 g; fehérje (össz): 7.8660 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Mini dzsem vegyes {1!}Zöldséges stangli <p>energia (Joule): 1005.7000 kJ; energia (kalória): 239.3190 kcal; zsír: 4.2680 g; szénhidrát: 41.8680 g; cukor: 12.9700 g; só: 0.6120 g; telített zsírsav: 1.6510 g; fehérje (össz): 4.7680 g</p>

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5031.0450 kJ energia (kalória): 1201.6440 kcal zsír: 60.2670 g zsírsav: 27.1540 g szénhidrát: 148.5880 g cukor: 35.6530 g só: 5.8100 g kalcium: 22.1250 mg telített zsírsav: 6.9090 g fehérje (össz): 35.2910 g</p>	<p>energia (Joule): 4781.9910 kJ energia (kalória): 1128.4510 kcal zsír: 41.8470 g zsírsav: 8.8480 g szénhidrát: 164.4530 g cukor: 64.5780 g só: 6.4020 g kalcium: 162.5550 mg telített zsírsav: 13.4510 g fehérje (össz): 25.7760 g</p>		<p>energia (Joule): 5033.2630 kJ energia (kalória): 1202.1730 kcal zsír: 40.8280 g zsírsav: 9.1300 g szénhidrát: 169.1320 g cukor: 57.7480 g só: 4.5370 g kalcium: 104.6810 mg telített zsírsav: 8.0690 g koleszterin: 28.1250 mg fehérje (össz): 33.3120 g</p>	<p>energia (Joule): 4817.4640 kJ energia (kalória): 1150.0530 kcal zsír: 35.5280 g zsírsav: 3.4930 g szénhidrát: 151.4410 g cukor: 41.2510 g só: 2.4390 g kalcium: 19.5980 mg telített zsírsav: 6.5490 g fehérje (össz): 46.0180 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 (bélítve 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 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető