



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

19. hét (2024-05-06 - 2024-05-12)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">· Kakaó zabtejből· Vénusz margarin tejm.· Szezámós zsemle {1!, 1!} <p>energia (Joule): 1954.4430 kJ; energia (kalória): 466.8110 kcal; zsír: 14.8840 g; szénhidrát: 74.2080 g; cukor: 36.3140 g; só: 0.8620 g; kalcium: 0.1800 mg; telített zsírsav: 4.0260 g; fehérje (össz): 6.2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sága tea erdei gyümölcs· Főtt virsli tej.m· Mustár {10!}· Szabacsi forma kenyér {1!} <p>energia (Joule): 1330.0590 kJ; energia (kalória): 317.6800 kcal; zsír: 8.0000 g; szénhidrát: 62.4050 g; cukor: 24.3290 g; só: 2.2240 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 2.5810 g; fehérje (össz): 11.4410 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zab ital· Csabai felvágott· Vénusz margarin tejm.· Korpás bagett {1!} <p>energia (Joule): 1657.4500 kJ; energia (kalória): 395.8750 kcal; zsír: 20.3680 g; szénhidrát: 42.1450 g; cukor: 6.4880 g; só: 1.5680 g; telített zsírsav: 6.5430 g; fehérje (össz): 8.3630 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Sága tea erdei gyümölcs· Párizsis krém tej m.· Teljes ő.rozsos kenyér {1!}· Paradicsom <p>energia (Joule): 1030.2090 kJ; energia (kalória): 246.2150 kcal; zsír: 4.6520 g; szénhidrát: 42.4410 g; cukor: 15.3840 g; só: 1.1760 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 1.5100 g; fehérje (össz): 6.5660 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Rizs ital· Sonka "Cigány"· Vénusz margarin tejm.· Zsemle {1!}· Paprika <p>energia (Joule): 1526.0750 kJ; energia (kalória): 364.4980 kcal; zsír: 13.0490 g; szénhidrát: 52.8970 g; cukor: 9.0970 g; só: 1.3930 g; telített zsírsav: 3.8720 g; fehérje (össz): 9.7310 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">· Pulykabecsínált leves tej m. {1!, 9!}· Darásmetélt tej m. {1!}· Alma <p>energia (Joule): 2739.0280 kJ; energia (kalória): 654.2060 kcal; zsír: 9.6310 g; zsírsav: 4.1110 g; szénhidrát: 115.9960 g; cukor: 55.0120 g; só: 1.2340 g; kalcium: 32.5280 mg; telített zsírsav: 0.0200 g; koleszterin: 28.1250 mg; fehérje (össz): 20.7950 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Rántott leves tejm. zsemlekockával {1!, 9!}· Paradicsomos húsgombóc· Főtt burgonya· Banán <p>energia (Joule): 3175.2720 kJ; energia (kalória): 745.8420 kcal; zsír: 25.0820 g; zsírsav: 18.2430 g; szénhidrát: 112.5860 g; cukor: 51.4200 g; só: 1.8440 g; kalcium: 31.5380 mg; telített zsírsav: 0.0920 g; fehérje (össz): 19.2400 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Fahéjas alma leves tejm. {1!}· Kínai édes savanyú csirke tejm.· Párolt rizs· Sütő tök <p>energia (Joule): 2882.3360 kJ; energia (kalória): 688.4350 kcal; zsír: 20.4800 g; zsírsav: 12.4390 g; szénhidrát: 99.7800 g; cukor: 30.4030 g; só: 0.6690 g; kalcium: 0.0600 mg; telített zsírsav: 0.4210 g; fehérje (össz): 23.8970 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Zöldbableves tejm. {1!}· Tört burgonya· Sertés sült tejm.· Csemege uborka {10!}· Mandarin <p>energia (Joule): 2633.0390 kJ; energia (kalória): 628.8900 kcal; zsír: 31.5940 g; zsírsav: 20.9470 g; szénhidrát: 58.1890 g; cukor: 13.5370 g; só: 1.2500 g; kalcium: 73.1250 mg; telített zsírsav: 0.1890 g; fehérje (össz): 23.8160 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Karfiolkremleves {1!, 9!, 12!}· Budapest sertésragu tejm. {9!}· Párolt bulgur· Narancs <p>energia (Joule): 2273.5050 kJ; energia (kalória): 542.0610 kcal; zsír: 12.6780 g; zsírsav: 4.7180 g; szénhidrát: 79.6580 g; cukor: 18.9640 g; só: 2.2890 g; kalcium: 138.9630 mg; telített zsírsav: 0.1900 g; koleszterin: 110.2500 mg; fehérje (össz): 28.5980 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">· Zala felvágott· Vénusz margarin tejm.· Barna kenyér {1!}· Piros retek <p>energia (Joule): 690.5550 kJ; energia (kalória): 164.9370 kcal; zsír: 13.6060 g; szénhidrát: 5.9510 g; cukor: 0.0690 g; só: 0.8360 g; telített zsírsav: 4.5020 g; fehérje (össz): 4.9440 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Metélohagymás sajtkrém tejm.· Szabacsi szel.kenyér {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 950.4840 kJ; energia (kalória): 227.0180 kcal; zsír: 9.8600 g; szénhidrát: 29.8410 g; cukor: 0.1260 g; só: 0.9610 g; kalcium: 49.7250 mg; telített zsírsav: 5.7020 g; fehérje (össz): 4.3490 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Paprikás szalámi· Szabacsi forma kenyér {1!}· Uborka <p>energia (Joule): 993.0000 kJ; energia (kalória): 237.1740 kcal; zsír: 8.3290 g; zsírsav: 7.0160 g; szénhidrát: 31.6390 g; cukor: 0.1440 g; só: 1.5920 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 0.2160 g; fehérje (össz): 7.9040 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Almapüré tejm.· Zöldséges stangli <p>energia (Joule): 960.2000 kJ; energia (kalória): 228.4510 kcal; zsír: 4.4180 g; szénhidrát: 39.6180 g; cukor: 13.4700 g; só: 0.6120 g; telített zsírsav: 1.6260 g; fehérje (össz): 4.9680 g</p>	<ul style="list-style-type: none">· Almás zabkása tejm. {1!} <p>energia (Joule): 1004.9560 kJ; energia (kalória): 240.0300 kcal; zsír: 5.0330 g; zsírsav: 0.0250 g; szénhidrát: 40.3330 g; cukor: 15.1730 g; só: 0.5670 g; kalcium: 0.0450 mg; telített zsírsav: 0.5780 g; fehérje (össz): 4.5660 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5384.0260 kJ energia (kalória): 1285.9540 kcal zsír: 38.1210 g zsírsav: 4.1110 g szénhidrát: 196.1550 g cukor: 91.3950 g só: 2.9320 g kalcium: 32.7080 mg telített zsírsav: 8.5480 g koleszterin: 28.1250 mg fehérje (össz): 31.9520 g	energia (Joule): 5455.8150 kJ energia (kalória): 1290.5400 kcal zsír: 42.9420 g zsírsav: 18.2430 g szénhidrát: 204.8320 g cukor: 75.8750 g só: 5.0290 g kalcium: 81.3530 mg telített zsírsav: 8.3750 g fehérje (össz): 35.0300 g	energia (Joule): 5532.7860 kJ energia (kalória): 1321.4840 kcal zsír: 49.1770 g zsírsav: 19.4550 g szénhidrát: 173.5640 g cukor: 37.0350 g só: 3.8290 g kalcium: 3.4350 mg telített zsírsav: 7.1800 g fehérje (össz): 40.1640 g	energia (Joule): 4623.4480 kJ energia (kalória): 1103.5560 kcal zsír: 40.6640 g zsírsav: 20.9470 g szénhidrát: 140.2480 g cukor: 42.3910 g só: 3.0380 g kalcium: 73.2150 mg telített zsírsav: 3.3250 g fehérje (össz): 35.3500 g	energia (Joule): 4804.5360 kJ energia (kalória): 1146.5890 kcal zsír: 30.7600 g zsírsav: 4.7430 g szénhidrát: 172.8880 g cukor: 43.2340 g só: 4.2490 g kalcium: 139.0080 mg telített zsírsav: 4.6400 g koleszterin: 110.2500 mg fehérje (össz): 42.8950 g
------------------------------------	---	---	--	---	---

- | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákképzés 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 (belértve 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