



Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

20. hét (2024-05-13 - 2024-05-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">Ízesített limonádé ő.barackSoproni felvágottVénusz margarin tejm.Korpás zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1535.7330 kJ; energia (kalória): 366.8030 kcal; zsír: 15.4590 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 46.3910 g; cukor: 15.5690 g; só: 1.5180 g; kalcium: 13.0000 mg; telített zsírsav: 3.0680 g; fehérje (össz): 9.2040 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea málnásHúskrém tejm.Kukorica l.szórt kenyér {1!}Uborka <p>energia (Joule): 1483.4260 kJ; energia (kalória): 354.3110 kcal; zsír: 11.8380 g; zsírsav: 6.7840 g; szénhidrát: 52.9140 g; cukor: 15.5490 g; só: 1.5610 g; kalcium: 6.0150 mg; telített zsírsav: 0.2920 g; fehérje (össz): 8.1820 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Tejes kávé zabtejbőlZöldséges stangli <p>energia (Joule): 1350.9150 kJ; energia (kalória): 321.7710 kcal; zsír: 7.1840 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 55.2520 g; cukor: 18.8970 g; só: 0.8050 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 1.8140 g; fehérje (össz): 5.4790 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sága tea málnásHázi szárnyas májkrém tejm.5 magvas kenyér {1!, 1!}Új hagyma <p>energia (Joule): 1412.6560 kJ; energia (kalória): 336.1340 kcal; zsír: 5.5910 g; zsírsav: 0.1300 g; szénhidrát: 60.3030 g; cukor: 15.5920 g; só: 1.0460 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 1.7270 g; koleszterin: 147.0000 mg; fehérje (össz): 12.9580 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Rizs italSága pulykapárizsiVénusz margarin tejm.Szabacsi forma kenyér {1!}Paradicsom <p>energia (Joule): 1656.6750 kJ; energia (kalória): 395.9990 kcal; zsír: 15.5850 g; szénhidrát: 53.9850 g; cukor: 9.0470 g; só: 1.6760 g; telített zsírsav: 4.8140 g; fehérje (össz): 8.4290 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">Tárkonyos csirkeraguleves tejm.Diós metélt tejm. {1!, 8!}Alma <p>energia (Joule): 2369.5800 kJ; energia (kalória): 565.9630 kcal; zsír: 19.0550 g; zsírsav: 14.3720 g; szénhidrát: 69.8890 g; cukor: 17.3840 g; só: 1.2000 g; kalcium: 25.1250 mg; telített zsírsav: 0.1070 g; fehérje (össz): 25.6250 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Hamis gulyásleves tej.toj.mentes {9!}Parajfőzelék tej.m {1!}Sült virsliSzabacsi szel.kenyér {1!}Banán <p>energia (Joule): 2936.9130 kJ; energia (kalória): 688.9090 kcal; zsír: 28.5810 g; zsírsav: 19.3140 g; szénhidrát: 95.9620 g; cukor: 42.8680 g; só: 2.5840 g; kalcium: 142.1130 mg; telített zsírsav: 2.1840 g; fehérje (össz): 15.5160 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Sütőtökrémleves tej m. {1!, 9!}Paradicsomos-sajtos csirkemell tejm.Párolt rizsIdény salátaAlma <p>energia (Joule): 2711.5280 kJ; energia (kalória): 647.6380 kcal; zsír: 27.1530 g; zsírsav: 19.2150 g; szénhidrát: 78.1440 g; cukor: 10.7950 g; só: 1.9910 g; kalcium: 36.0000 mg; telített zsírsav: 3.4630 g; koleszterin: 39.6000 mg; fehérje (össz): 21.7810 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Zöldségleves tejm. {9!}Burgonyafőzelék tejm. {1!}Sült füstölt tarjaSzabacsi szel. kenyér féladag {1!}Narancs <p>energia (Joule): 2481.2640 kJ; energia (kalória): 592.6380 kcal; zsír: 21.2620 g; zsírsav: 7.6340 g; szénhidrát: 72.4600 g; cukor: 19.7510 g; só: 1.9020 g; kalcium: 118.0000 mg; telített zsírsav: 0.2320 g; koleszterin: 71.2500 mg; fehérje (össz): 20.3600 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Csontleves tejm. {9!}Vadas sertéstokány tej m. {1!, 9!, 10!}Tészta köret {1!}Narancs <p>energia (Joule): 2510.0570 kJ; energia (kalória): 599.5150 kcal; zsír: 22.2010 g; zsírsav: 12.4820 g; szénhidrát: 66.0720 g; cukor: 23.3510 g; só: 3.0240 g; kalcium: 120.2640 mg; telített zsírsav: 0.1910 g; fehérje (össz): 23.4880 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">Sonka KrasnóVénusz margarin tejm.Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Paprika <p>energia (Joule): 1062.9000 kJ; energia (kalória): 253.8690 kcal; zsír: 11.0220 g; szénhidrát: 27.9720 g; cukor: 0.3300 g; só: 1.5750 g; telített zsírsav: 3.5400 g; fehérje (össz): 8.7660 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Növényi sajtVénusz margarin tejm.Zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1182.0500 kJ; energia (kalória): 282.3280 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">Király szalámiVénusz margarin tejm.Teljes ő.rozsos kenyér {1!}Jégcsap retek <p>energia (Joule): 1258.3130 kJ; energia (kalória): 300.5430 kcal; zsír: 17.7460 g; zsírsav: 0.0200 g; szénhidrát: 26.2390 g; cukor: 0.2250 g; só: 1.5750 g; telített zsírsav: 6.4650 g; fehérje (össz): 7.5520 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Ivólé alma (2dl)Barna mini bagett {1!} <p>energia (Joule): 808.7000 kJ; energia (kalória): 193.1550 kcal; zsír: 1.7490 g; szénhidrát: 40.0810 g; cukor: 22.0990 g; só: 0.5310 g; telített zsírsav: 0.3420 g; fehérje (össz): 2.7960 g</p>	<ul style="list-style-type: none">Barack kompótPuffasztott rizs szelet <p>energia (Joule): 380.5200 kJ; energia (kalória): 90.8860 kcal; zsír: 0.4380 g; szénhidrát: 16.4000 g; cukor: 1.3260 g; só: 0.1060 g; telített zsírsav: 0.0700 g; fehérje (össz): 1.9980 g</p>

Elettani értékek összesítve	energia (Joule): 4968.2130 kJ energia (kalória): 1186.6350 kcal zsír: 45.5360 g zsírsav: 20.0420 g szénhidrát: 144.2520 g cukor: 33.2830 g só: 4.2930 g kalcium: 38.1250 mg telített zsírsav: 6.7150 g fehérje (össz): 43.5950 g	energia (Joule): 5602.3890 kJ energia (kalória): 1325.5480 kcal zsír: 55.2080 g zsírsav: 26.0980 g szénhidrát: 183.2930 g cukor: 58.5210 g só: 5.1660 g kalcium: 202.1280 mg telített zsírsav: 10.2850 g fehérje (össz): 28.2910 g	energia (Joule): 5320.7560 kJ energia (kalória): 1269.9520 kcal zsír: 52.0830 g zsírsav: 19.3580 g szénhidrát: 159.6350 g cukor: 29.9170 g só: 4.3710 g kalcium: 36.0680 mg telített zsírsav: 11.7420 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 34.8120 g	energia (Joule): 4702.6200 kJ energia (kalória): 1121.9270 kcal zsír: 28.6020 g zsírsav: 7.7640 g szénhidrát: 172.8440 g cukor: 57.4420 g só: 3.4790 g kalcium: 118.0900 mg telített zsírsav: 2.3010 g koleszterin: 218.2500 mg fehérje (össz): 36.1140 g	energia (Joule): 4547.2520 kJ energia (kalória): 1086.4000 kcal zsír: 38.2240 g zsírsav: 12.4820 g szénhidrát: 136.4570 g cukor: 33.7240 g só: 4.8060 g kalcium: 120.2640 mg telített zsírsav: 5.0750 g fehérje (össz): 33.9150 g
------------------------------------	---	---	---	---	--

- | | | | |
|--|---|---|--|
| 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 (bélrtve 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 Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető