



# Városi Önkormányzat EGOMIR

Adószám: 15393283-2-13

Szigetszentmiklós ÁJTI Temesvári utcai

Menü: **Tej mentes**

21. hét (2024-05-20 - 2024-05-26)

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2024.05.20.	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Tízórai		<ul style="list-style-type: none"><li>Sága tea erdei gyümölcs</li><li>Ízes sonka</li><li>Vénusz margarin tejm.</li><li>Teljes ő.rozsos kenyér {1!}</li><li>Paradicsom</li></ul> <p>energia (Joule): 1318.3590 kJ; energia (kalória): 314.8840 kcal; zsír: 11.2520 g; szénhidrát: 42.4070 g; cukor: 15.3650 g; só: 1.3690 g; kalcium: 0.0900 mg; telített zsírsav: 3.6100 g; fehérje (össz): 5.2160 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tejes kávé zabtejből</li><li>Diák csemege paprikás</li><li>Vénusz margarin tejm.</li><li>Korpás zsemle {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1573.4350 kJ; energia (kalória): 375.8080 kcal; zsír: 12.4550 g; zsírsav: 0.1230 g; szénhidrát: 57.6070 g; cukor: 17.5830 g; só: 0.9610 g; kalcium: 13.0680 mg; telített zsírsav: 3.2560 g; fehérje (össz): 5.3350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sága tea málnás</li><li>Halkrém tejm. {10!}</li><li>Teljes ő.rozsos kenyér {1!}</li><li>Póréhagyma</li></ul> <p>energia (Joule): 1171.9820 kJ; energia (kalória): 279.9230 kcal; zsír: 7.3940 g; szénhidrát: 41.2430 g; cukor: 15.3410 g; só: 0.9480 g; kalcium: 19.6650 mg; telített zsírsav: 2.6090 g; fehérje (össz): 8.9450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Rizs ital</li><li>Turista felvágott</li><li>Vénusz margarin tejm.</li><li>Zsemle {1!}</li><li>Paprika</li></ul> <p>energia (Joule): 1877.3750 kJ; energia (kalória): 448.4040 kcal; zsír: 23.7890 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 52.2070 g; cukor: 8.9170 g; só: 1.9280 g; telített zsírsav: 3.2720 g; fehérje (össz): 10.4810 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"><li>Pünkösöd</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Palócleves pulykából tej m.</li><li>Darásmetélt tej m. {1!}</li><li>Alma</li></ul> <p>energia (Joule): 3007.0010 kJ; energia (kalória): 718.2100 kcal; zsír: 18.7140 g; zsírsav: 9.7630 g; szénhidrát: 110.3000 g; cukor: 47.2430 g; só: 2.1040 g; kalcium: 25.5380 mg; telített zsírsav: 0.1690 g; koleszterin: 39.3750 mg; fehérje (össz): 23.3410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Húsgaluska leves tejm. {1!, 9!}</li><li>Tököfzelék tej m. {1!, 9!, 12!}</li><li>Sült virsli tejm.</li><li>Szabacsi szel. kenyér féléladag {1!}</li><li>Narancs</li></ul> <p>energia (Joule): 2374.7950 kJ; energia (kalória): 567.2090 kcal; zsír: 23.5190 g; zsírsav: 10.8870 g; szénhidrát: 64.5570 g; cukor: 19.8400 g; só: 2.1150 g; kalcium: 108.6510 mg; telített zsírsav: 2.5340 g; fehérje (össz): 21.6400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Magyaros burgonyaleves tej m. {1!, 9!}</li><li>Rakott karfiol bulgurral tejm. {12!}</li><li>Szabacsi szel.kenyér {1!}</li><li>Mandarin</li></ul> <p>energia (Joule): 2981.4860 kJ; energia (kalória): 712.1160 kcal; zsír: 28.3110 g; zsírsav: 18.6750 g; szénhidrát: 86.2360 g; cukor: 19.1240 g; só: 1.9880 g; kalcium: 19.2980 mg; telített zsírsav: 0.3980 g; fehérje (össz): 26.8290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Cseresznye leves tejm. {1!}</li><li>Bácskai rizseshús sertésből tej m.</li><li>Csemege uborka {10!}</li><li>Alma</li></ul> <p>energia (Joule): 2332.1080 kJ; energia (kalória): 557.0140 kcal; zsír: 11.5630 g; zsírsav: 3.3920 g; szénhidrát: 91.3300 g; cukor: 41.3070 g; só: 1.6780 g; kalcium: 10.3950 mg; telített zsírsav: 0.4230 g; fehérje (össz): 18.5620 g</p>
Uzsonna		<ul style="list-style-type: none"><li>Banános almapüré</li><li>Kukoricás babajka {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1150.0000 kJ; energia (kalória): 273.8280 kcal; zsír: 3.3380 g; szénhidrát: 43.2840 g; cukor: 12.1200 g; só: 0.9120 g; telített zsírsav: 0.7740 g; fehérje (össz): 5.4000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bécsi felvágott</li><li>Vénusz margarin tejm.</li><li>Szabacsi forma kenyér {1!}</li><li>Uborka</li></ul> <p>energia (Joule): 1327.1250 kJ; energia (kalória): 317.9360 kcal; zsír: 17.2730 g; szénhidrát: 32.2730 g; cukor: 0.2340 g; só: 1.3800 g; kalcium: 3.3750 mg; telített zsírsav: 6.3960 g; fehérje (össz): 8.0910 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tejbedara kakaó szórattal zab italból {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 971.0180 kJ; energia (kalória): 231.9230 kcal; zsír: 3.2030 g; szénhidrát: 44.9550 g; cukor: 21.5480 g; só: 0.5590 g; kalcium: 0.0680 mg; telített zsírsav: 0.1880 g; fehérje (össz): 3.0380 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Lekvár</li><li>Vénusz margarin tejm.</li><li>Szabacsi forma kenyér {1!}</li></ul> <p>energia (Joule): 1281.5250 kJ; energia (kalória): 306.0880 kcal; zsír: 9.4500 g; szénhidrát: 50.1900 g; cukor: 13.2840 g; só: 0.8850 g; telített zsírsav: 3.0820 g; fehérje (össz): 3.9660 g</p>

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5475.3600 kJ energia (kalória): 1306.9220 kcal zsír: 33.3040 g zsírsav: 9.7630 g szénhidrát: 195.9910 g cukor: 74.7280 g só: 4.3850 g kalcium: 25.6280 mg telített zsírsav: 4.5530 g koleszterin: 39.3750 mg fehérje (össz): 33.9570 g	energia (Joule): 5275.3550 kJ energia (kalória): 1260.9530 kcal zsír: 53.2470 g zsírsav: 11.0100 g szénhidrát: 154.4370 g cukor: 37.6570 g só: 4.4560 g kalcium: 125.0940 mg telített zsírsav: 12.1860 g fehérje (össz): 35.0660 g	energia (Joule): 5124.4860 kJ energia (kalória): 1223.9620 kcal zsír: 38.9080 g zsírsav: 18.6750 g szénhidrát: 172.4340 g cukor: 56.0130 g só: 3.4950 g kalcium: 39.0310 mg telített zsírsav: 3.1950 g fehérje (össz): 38.8120 g	energia (Joule): 5491.0080 kJ energia (kalória): 1311.5060 kcal zsír: 44.8020 g zsírsav: 14.2550 g szénhidrát: 193.7270 g cukor: 63.5080 g só: 4.4910 g kalcium: 10.3950 mg telített zsírsav: 6.7770 g fehérje (össz): 33.0090 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 (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  Csillagfűrt és a belőle készült termékek             | 14  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |   |  |

Ápolásvezető

Dietetikus

Szakács

Élelmezésvezető