



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Egymenü**

14. hét (2020-03-30 - 2020-04-05)

Étlap

Korosztály: **Óvodás (4-6 év)**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Tea Gépsonka Margarin {7!} Korpás zsemle {1!} <p>E (J): 982.860 kJ; E (c): 234.435 kcal á.feh: 9.995 g; zsír: 10.200 g zs.s: 9.217 g; szénh: 25.548 g cuk: 0.378 g; só: 0.979 g Ca: 13.000 mg; kol: 14.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Tejbedara {1!, 7!} Kakaós szórát <p>E (J): 1149.655 kJ; E (c): 274.928 kcal á.feh: 8.933 g; zsír: 3.493 g zs.s: 0.516 g; szénh: 51.630 g cuk: 23.477 g; só: 0.004 g Ca: 410.541 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Főtt virsli Kenyér {1!} Ketchup <p>E (J): 1010.960 kJ; E (c): 241.205 kcal á.feh: 12.360 g; n.feh: 0.210 g zsír: 8.220 g; zs.s: 6.865 g szénh: 30.510 g; cuk: 1.000 g só: 1.878 g; Ca: 27.500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejeskávé {7!} Vajas pogácsa <p>E (J): 2318.268 kJ; E (c): 553.302 kcal á.feh: 15.977 g; zsír: 23.848 g zs.s: 0.038 g; szénh: 65.330 g cuk: 3.996 g; só: 1.503 g Ca: 456.024 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Tojáskarika {3!} Margarin {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 810.050 kJ; E (c): 192.850 kcal á.feh: 3.300 g; n.feh: 1.080 g zsír: 9.260 g; zs.s: 7.617 g szénh: 22.900 g; cuk: 0.040 g só: 0.685 g; Ca: 24.300 mg kol: 39.400 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves {1!, 3!, 12!} Húsgombóc {3!} Paradicsommártás {1!, 9!} Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér {1!} sport szelet {1!, 6!, 7!, 8!} <p>E (J): 3192.992 kJ; E (c): 760.544 kcal á.feh: 15.353 g; n.feh: 8.558 g zsír: 26.141 g; zs.s: 8.227 g szénh: 104.775 g; cuk: 14.273 g só: 2.472 g; Ca: 54.531 mg kol: 9.456 mg; fehé.: 0.828 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pentelei révészleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} Burgonyás tészta {1!, 3!} Csemege uborka <p>E (J): 2044.746 kJ; E (c): 487.056 kcal á.feh: 17.530 g; n.feh: 4.454 g zsír: 13.485 g; zs.s: 7.514 g szénh: 66.943 g; cuk: 2.765 g só: 1.863 g; Ca: 80.968 mg fehé.: 0.589 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Szárnyas paella {2!, 4!, 14!} Káposztasaláta Mandarin <p>E (J): 1698.880 kJ; E (c): 405.311 kcal á.feh: 15.866 g; n.feh: 7.180 g zsír: 5.933 g; zs.s: 3.760 g szénh: 61.105 g; cuk: 19.253 g só: 0.550 g; Ca: 92.079 mg tsz: 0.020 g; kol: 39.600 mg fehé.: 16.646 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyaleves {1!, 3!, 9!, 12!} Fasírt {1!, 3!} Zöldbabfőzelék {1!, 7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 2105.101 kJ; E (c): 501.366 kcal á.feh: 12.211 g; n.feh: 3.529 g zsír: 25.185 g; zs.s: 9.458 g szénh: 53.156 g; cuk: 1.453 g só: 1.565 g; Ca: 86.541 mg kol: 8.668 mg; fehé.: 0.469 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Brokkoli krémleves {1!, 7!} Levesgyöngy {1!} Barbecue csirkecomb {6!} Párolt köles Vegyes saláta <p>E (J): 2627.521 kJ; E (c): 625.775 kcal á.feh: 27.160 g; n.feh: 3.465 g zsír: 26.423 g; zs.s: 16.495 g szénh: 65.423 g; cuk: 22.559 g só: 0.456 g; Ca: 136.749 mg fehé.: 0.008 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Reszelt sajt {7!} Margarin {7!} Kenyér {1!} Kigyóuborka <p>E (J): 1248.828 kJ; E (c): 298.154 kcal á.feh: 12.515 g; n.feh: 0.200 g zsír: 16.220 g; zs.s: 15.366 g szénh: 27.610 g; cuk: 0.860 g só: 1.578 g; Ca: 200.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paprikás szalámi Margarin {7!} Teljes kiőrlésű zsemle {1!} Zöldpaprika <p>E (J): 1157.000 kJ; E (c): 275.897 kcal á.feh: 8.445 g; n.feh: 0.200 g zsír: 15.065 g; zs.s: 13.552 g szénh: 26.113 g; cuk: 0.378 g só: 1.358 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Meggyes túrókrém {7!} Teljes kiőrlésű kifli {1!} <p>E (J): 291.410 kJ; E (c): 126.809 kcal á.feh: 4.410 g; n.feh: 2.070 g zsír: 3.337 g; szénh: 17.620 g cuk: 2.997 g; só: 0.326 g Ca: 35.338 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tavaszi felvágott Margarin {7!} Kukoricás kenyér {1!} Retek <p>E (J): 979.000 kJ; E (c): 233.048 kcal á.feh: 2.083 g; n.feh: 4.020 g zsír: 11.444 g; zs.s: 10.279 g szénh: 25.840 g; cuk: 0.202 g só: 0.471 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Banán Omlós keksz {1!, 7!, 12!} <p>E (J): 1188.800 kJ; E (c): 283.048 kcal á.feh: 2.920 g; n.feh: 1.300 g zsír: 7.220 g; szénh: 49.120 g cuk: 24.200 g</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5424.6800 kJ energia (kalória): 1293.1330 kcal állati eredetű fehérje: 37.8630 g növényi eredetű fehérje: 8.7580 g zsír: 52.5610 g zsírsav: 32.8100 g szénhidrát: 157.9330 g cukor: 15.5110 g só: 5.0290 g kalcium: 267.5310 mg koleszterin: 23.4560 mg fehérje (össz): 0.8280 g</p>	<p>energia (Joule): 4351.4010 kJ energia (kalória): 1037.8810 kcal állati eredetű fehérje: 34.9080 g növényi eredetű fehérje: 4.6540 g zsír: 32.0430 g zsírsav: 21.5820 g szénhidrát: 144.6860 g cukor: 26.6200 g só: 3.2250 g kalcium: 491.5090 mg fehérje (össz): 0.5890 g</p>	<p>energia (Joule): 3001.2500 kJ energia (kalória): 773.3250 kcal állati eredetű fehérje: 32.6360 g növényi eredetű fehérje: 9.4600 g zsír: 17.4900 g zsírsav: 10.6250 g szénhidrát: 109.2350 g cukor: 23.2500 g só: 2.7540 g kalcium: 154.9170 mg telített zsírsav: 0.0200 g koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 16.6460 g</p>	<p>energia (Joule): 5402.3690 kJ energia (kalória): 1287.7160 kcal állati eredetű fehérje: 30.2710 g növényi eredetű fehérje: 7.5490 g zsír: 60.4770 g zsírsav: 19.7750 g szénhidrát: 144.3260 g cukor: 5.6510 g só: 3.5390 g kalcium: 542.5650 mg koleszterin: 8.6680 mg fehérje (össz): 0.4690 g</p>	<p>energia (Joule): 4626.3710 kJ energia (kalória): 1101.6730 kcal állati eredetű fehérje: 33.3800 g növényi eredetű fehérje: 5.8450 g zsír: 42.9030 g zsírsav: 24.1120 g szénhidrát: 137.4430 g cukor: 46.7990 g só: 1.1410 g kalcium: 161.0490 mg koleszterin: 39.4000 mg fehérje (össz): 0.0080 g</p>

Dietetikus

Szakács

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

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 (bélértve 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				