



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **A menü**

14. hét (2020-03-30 - 2020-04-05)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Gépsonka Margarin {7!} Korpás zsemle {1!} <p>E (J): 1048.340 kJ; E (c): 250.026 kcal á.feh: 12.255 g; zsír: 10.910 g zs.s: 9.856 g; szénh: 25.588 g cuk: 0.378 g; só: 1.090 g Ca: 13.000 mg; kol: 21.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Méz Margarin {7!} Kenyér {1!} <p>E (J): 1612.900 kJ; E (c): 385.957 kcal á.feh: 12.815 g; n.feh: 0.080 g zsír: 11.480 g; zs.s: 7.617 g szénh: 58.940 g; cuk: 16.240 g só: 1.000 g; Ca: 497.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hot-dog {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 797.460 kJ; E (c): 189.705 kcal á.feh: 9.610 g; n.feh: 0.210 g zsír: 9.670 g; zs.s: 6.865 g szénh: 15.360 g; cuk: 1.000 g só: 1.128 g; Ca: 12.500 mg fehé.: 2.250 g</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"> Tojáskarika {3!} Margarin {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 928.560 kJ; E (c): 221.057 kcal á.feh: 3.957 g; n.feh: 1.620 g zsír: 9.800 g; zs.s: 7.617 g szénh: 27.490 g; cuk: 0.040 g só: 0.802 g; Ca: 31.200 mg kol: 59.100 mg</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsólevés {1!, 3!, 12!} Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!, 9!} Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Édesség {1!, 6!, 7!, 8!} <p>E (J): 4082.890 kJ; E (c): 972.529 kcal á.feh: 20.493 g; n.feh: 11.062 g zsír: 34.470 g; zs.s: 10.969 g szénh: 130.466 g; cuk: 18.032 g só: 3.246 g; Ca: 72.102 mg kol: 12.608 mg; fehé.: 1.105 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pentelei révszleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} Burgonyás tészta {1!, 3!} Csemege uborka <p>E (J): 2630.188 kJ; E (c): 626.474 kcal á.feh: 22.318 g; n.feh: 5.798 g zsír: 16.562 g; zs.s: 9.534 g szénh: 87.995 g; cuk: 3.576 g só: 2.550 g; Ca: 96.576 mg fehé.: 0.694 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Szárnyas paella {2!, 4!, 14!} Káposztasaláta Mandarin <p>E (J): 2473.254 kJ; E (c): 590.081 kcal á.feh: 21.338 g; n.feh: 10.463 g zsír: 8.794 g; zs.s: 5.642 g szénh: 89.666 g; cuk: 27.694 g só: 0.847 g; Ca: 144.988 mg tsz: 0.040 g; kol: 52.800 mg fehé.: 23.047 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Magyaros burgonyaleves {1!, 3!, 9!, 12!} Fasírt {1!, 3!} Zöldbabfőzelék {1!, 7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 3142.916 kJ; E (c): 748.582 kcal á.feh: 19.222 g; n.feh: 4.959 g zsír: 38.879 g; zs.s: 12.831 g szénh: 75.937 g; cuk: 2.129 g só: 2.246 g; Ca: 115.523 mg kol: 15.760 mg; fehé.: 0.700 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Brokkoli krémleves {1!, 7!} Levesgyöngy {1!} Barbecue csirkecomb {6!} Párolt köles Vegyes saláta <p>E (J): 3389.737 kJ; E (c): 807.309 kcal á.feh: 35.866 g; n.feh: 4.607 g zsír: 33.075 g; zs.s: 20.340 g szénh: 85.715 g; cuk: 27.265 g só: 0.617 g; Ca: 193.224 mg fehé.: 0.011 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Reszelt sajt {7!} Margarin {7!} Kenyér {1!} Kigyóuborka <p>E (J): 1495.642 kJ; E (c): 357.124 kcal á.feh: 16.015 g; n.feh: 0.300 g zsír: 18.910 g; zs.s: 17.949 g szénh: 33.290 g; cuk: 1.190 g só: 1.970 g; Ca: 263.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paprikás szalámi Margarin {7!} Teljes kiőrlésű zsemle {1!} Zöldpaprika <p>E (J): 1357.600 kJ; E (c): 323.659 kcal á.feh: 10.425 g; n.feh: 0.300 g zsír: 19.255 g; zs.s: 17.294 g szénh: 26.443 g; cuk: 0.378 g só: 1.759 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Meggyes túrókrém {7!} Teljes kiőrlésű kifli {1!} <p>E (J): 360.970 kJ; E (c): 143.390 kcal á.feh: 5.310 g; n.feh: 2.094 g zsír: 4.047 g; szénh: 19.236 g cuk: 3.996 g; só: 0.329 g Ca: 42.144 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tavaszi felvágott Margarin {7!} Kukoricás kenyér {1!} Retek <p>E (J): 1163.700 kJ; E (c): 277.014 kcal á.feh: 3.117 g; n.feh: 4.890 g zsír: 13.016 g; zs.s: 11.610 g szénh: 31.300 g; cuk: 0.283 g só: 0.656 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Banán Omlós keksz {1!, 7!, 12!} <p>E (J): 1627.600 kJ; E (c): 387.524 kcal á.feh: 2.920 g; n.feh: 2.600 g zsír: 7.320 g; szénh: 73.320 g cuk: 48.400 g</p>
Elettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6626.8720 kJ energia (kalória): 1579.6790 kcal állati eredetű fehérje: 48.7630 g növényi eredetű fehérje: 11.3620 g zsír: 64.2900 g zsírsav: 38.7740 g szénhidrát: 189.3440 g cukor: 19.6000 g só: 6.3060 g kalcium: 348.1020 mg koleszterin: 33.6080 mg fehérje (össz): 1.1050 g</p>	<p>energia (Joule): 5600.6880 kJ energia (kalória): 1336.0900 kcal állati eredetű fehérje: 45.5580 g növényi eredetű fehérje: 6.1780 g zsír: 47.2970 g zsírsav: 34.4450 g szénhidrát: 173.3780 g cukor: 20.1940 g só: 5.3090 g kalcium: 593.5760 mg fehérje (össz): 0.6940 g</p>	<p>energia (Joule): 3631.6840 kJ energia (kalória): 923.1760 kcal állati eredetű fehérje: 36.2580 g növényi eredetű fehérje: 12.7670 g zsír: 22.5110 g zsírsav: 12.5070 g szénhidrát: 124.2620 g cukor: 32.6900 g só: 2.3040 g kalcium: 199.6320 mg telített zsírsav: 0.0400 g koleszterin: 52.8000 mg fehérje (össz): 25.2970 g</p>	<p>energia (Joule): 6624.8840 kJ energia (kalória): 1578.8980 kcal állati eredetű fehérje: 38.3160 g növényi eredetű fehérje: 9.8490 g zsír: 75.7430 g zsírsav: 24.4790 g szénhidrát: 172.5670 g cukor: 6.4080 g só: 4.4050 g kalcium: 571.5470 mg koleszterin: 15.7600 mg fehérje (össz): 0.7000 g</p>	<p>energia (Joule): 5945.8970 kJ energia (kalória): 1415.8900 kcal állati eredetű fehérje: 42.7430 g növényi eredetű fehérje: 8.8270 g zsír: 50.1950 g zsírsav: 27.9570 g szénhidrát: 186.5250 g cukor: 75.7050 g só: 1.4190 g kalcium: 224.4240 mg koleszterin: 59.1000 mg fehérje (össz): 0.0110 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				