



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Bölcsőde**

14. hét (2020-03-30 - 2020-04-05)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	<ul style="list-style-type: none"> Tea Gyümölcsjoghurt {7!} Korpás zsemle {1!} <p>E (J): 1069.400 kJ; E (c): 255.041 kcal á.feh: 9.660 g; zsír: 5.130 g zs.s: 3.982 g; szénh: 42.273 g cuk: 7.433 g; só: 1.023 g Ca: 193.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Tejbedara {1!, 7!} Kakaós szórát <p>E (J): 966.965 kJ; E (c): 231.230 kcal á.feh: 7.443 g; zsír: 2.993 g zs.s: 0.516 g; szénh: 43.373 g cuk: 20.480 g; só: 0.004 g Ca: 342.123 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Főtt virsli Ketchup Kenyér {1!} <p>E (J): 905.960 kJ; E (c): 216.105 kcal á.feh: 11.360 g; n.feh: 0.210 g zsír: 8.140 g; zs.s: 6.865 g szénh: 25.160 g; cuk: 1.000 g só: 1.728 g; Ca: 22.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejeskávé {7!} Vajas pogácsa <p>E (J): 2416.268 kJ; E (c): 575.302 kcal á.feh: 15.977 g; zsír: 26.448 g zs.s: 0.038 g; szénh: 65.330 g cuk: 3.996 g; só: 1.503 g Ca: 480.024 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Tojáskarika {3!} Margarin {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 720.140 kJ; E (c): 171.442 kcal á.feh: 2.643 g; n.feh: 1.080 g zsír: 9.200 g; zs.s: 7.617 g szénh: 18.340 g; cuk: 0.040 g só: 0.568 g; Ca: 20.800 mg kol: 39.400 mg</p>
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Ananász befőtt <p>E (J): 220.860 kJ; E (c): 52.586 kcal n.feh: 0.240 g; zsír: 0.120 g szénh: 12.120 g; cuk: 5.760 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alma <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.771 kcal n.feh: 0.240 g; zsír: 0.240 g szénh: 4.200 g; cuk: 4.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mandarin <p>E (J): 117.600 kJ; E (c): 28.000 kcal n.feh: 0.420 g; zsír: 0.180 g szénh: 5.880 g; cuk: 5.880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Banán <p>E (J): 438.800 kJ; E (c): 104.476 kcal n.feh: 1.300 g; zsír: 0.100 g szénh: 24.200 g; cuk: 24.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alma <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.771 kcal n.feh: 0.240 g; zsír: 0.240 g szénh: 4.200 g; cuk: 4.200 g</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves {1!, 3!, 12!} Paradicsomos húsgombóc {1!, 3!} Főtt burgonya Édesség {1!, 6!, 7!, 8!} <p>E (J): 2618.582 kJ; E (c): 623.732 kcal á.feh: 12.233 g; n.feh: 7.847 g zsír: 24.219 g; zs.s: 6.856 g szénh: 78.962 g; cuk: 13.893 g só: 1.692 g; Ca: 35.215 mg kol: 7.880 mg; fehé.: 0.690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pentelei révszleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} Meggyes-mákos guba {1!, 7!} Vanília ízű öntet {7!} <p>E (J): 2209.564 kJ; E (c): 526.738 kcal á.feh: 18.423 g; n.feh: 3.799 g zsír: 18.431 g; zs.s: 8.344 g szénh: 66.869 g; cuk: 18.752 g só: 0.964 g; Ca: 647.953 mg fehé.: 0.585 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Bolognai spagetti {1!, 3!} Reszelt sajt {7!} <p>E (J): 1831.497 kJ; E (c): 436.460 kcal á.feh: 19.746 g; n.feh: 1.223 g zsír: 23.138 g; zs.s: 10.051 g szénh: 35.882 g; cuk: 2.633 g só: 1.256 g; Ca: 197.332 mg fehé.: 0.731 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyaleves {1!, 3!, 9!, 12!} Fasírt {1!, 3!} Zöldbabfőzelék {1!, 7!} <p>E (J): 1645.187 kJ; E (c): 391.859 kcal á.feh: 9.254 g; n.feh: 3.514 g zsír: 23.112 g; zs.s: 8.102 g szénh: 33.371 g; cuk: 1.443 g só: 1.007 g; Ca: 69.665 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): 1750.952 kJ; E (c): 417.001 kcal á.feh: 21.845 g; n.feh: 2.326 g zsír: 16.098 g; zs.s: 8.201 g szénh: 43.192 g; cuk: 10.566 g só: 0.293 g; Ca: 113.177 mg fehé.: 0.007 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Reszelt sajt {7!} Margarin {7!} Kenyér {1!} Kígyóuborka <p>E (J): 1647.828 kJ; E (c): 393.054 kcal á.feh: 18.315 g; n.feh: 0.200 g zsír: 21.740 g; zs.s: 15.366 g szénh: 32.860 g; cuk: 0.860 g só: 1.428 g; Ca: 674.500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Kockasajt {7!} Teljes kiőrlésű zsemle {1!} Zöldpaprika <p>E (J): 1324.900 kJ; E (c): 316.540 kcal á.feh: 15.260 g; n.feh: 0.200 g zsír: 11.380 g; zs.s: 0.322 g szénh: 37.778 g; cuk: 0.338 g só: 0.656 g; Ca: 605.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Meggyes túrókrém {7!} Teljes kiőrlésű kifli {1!} <p>E (J): 741.850 kJ; E (c): 234.038 kcal á.feh: 10.340 g; n.feh: 2.054 g zsír: 8.347 g; szénh: 27.248 g cuk: 2.498 g; só: 0.324 g Ca: 509.635 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Tavaszi felvágott Margarin {7!} Kukoricás kenyér {1!} Retek <p>E (J): 1380.900 kJ; E (c): 328.748 kcal á.feh: 8.883 g; n.feh: 3.260 g zsír: 16.944 g; zs.s: 10.279 g szénh: 31.480 g; cuk: 0.202 g só: 0.471 g; Ca: 480.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Omlós keksz {1!, 7!, 12!} <p>E (J): 1254.000 kJ; E (c): 298.572 kcal á.feh: 9.720 g; zsír: 12.720 g szénh: 35.520 g; Ca: 480.000 mg</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 5556.6700 kJ energia (kalória): 1324.4130 kcal állati eredetű fehérje: 40.2080 g növényi eredetű fehérje: 8.2870 g zsír: 51.2090 g zsírsav: 26.2040 g szénhidrát: 166.2150 g cukor: 27.9460 g só: 4.1430 g kalcium: 902.7150 mg koleszterin: 7.8800 mg fehérje (össz): 0.6900 g</p>	<p>energia (Joule): 4588.6690 kJ energia (kalória): 1095.2790 kcal állati eredetű fehérje: 41.1260 g növényi eredetű fehérje: 4.2390 g zsír: 33.0440 g zsírsav: 9.1820 g szénhidrát: 152.2200 g cukor: 43.7700 g só: 1.6240 g kalcium: 1595.0760 mg fehérje (össz): 0.5850 g</p>	<p>energia (Joule): 3596.9070 kJ energia (kalória): 914.6030 kcal állati eredetű fehérje: 41.4460 g növényi eredetű fehérje: 3.9070 g zsír: 39.8050 g zsírsav: 16.9160 g szénhidrát: 94.1700 g cukor: 12.0110 g só: 3.3080 g kalcium: 728.9670 mg fehérje (össz): 0.7310 g</p>	<p>energia (Joule): 5881.1550 kJ energia (kalória): 1400.3850 kcal állati eredetű fehérje: 34.1140 g növényi eredetű fehérje: 8.0740 g zsír: 66.6040 g zsírsav: 18.4190 g szénhidrát: 154.3810 g cukor: 29.8410 g só: 2.9810 g kalcium: 1029.6890 mg koleszterin: 8.6680 mg fehérje (össz): 0.4690 g</p>	<p>energia (Joule): 3812.3320 kJ energia (kalória): 907.7860 kcal állati eredetű fehérje: 34.2080 g növényi eredetű fehérje: 3.6460 g zsír: 38.2580 g zsírsav: 15.8180 g szénhidrát: 101.2520 g cukor: 14.8060 g só: 0.8610 g kalcium: 613.9770 mg koleszterin: 39.4000 mg fehérje (össz): 0.0070 g</p>

Dietetikus

Szakács

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel!)

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 1 Glutén 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 Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |