



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **B menü**

14. hét (2020-03-30 - 2020-04-05)

Étlap

Korosztály: **Felsős (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"> Zöldborsóleves {1!, 3!, 12!} Hentes tokány Párolt rizs Cékla savanyúság Édesség {1!, 6!, 7!, 8!} <p>E (J): 3851.622 kJ; E (c): 918.383 kcal á.feh: 23.881 g; n.feh: 10.712 g zsír: 39.642 g; zs.s: 26.041 g szénh: 102.222 g; cuk: 5.422 g só: 3.617 g; Ca: 17.076 mg kol: 11.200 mg; fehé.: 1.096 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): 3085.775 kJ; E (c): 737.275 kcal á.feh: 27.540 g; n.feh: 5.589 g zsír: 22.579 g; zs.s: 12.351 g szénh: 98.340 g; cuk: 25.848 g só: 1.527 g; Ca: 857.567 mg fehé.: 0.689 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csontleves {1!, 3!, 9!, 12!} Bolognai spagetti {1!, 3!} Reszelt sajt {7!} Mandarin <p>E (J): 3039.973 kJ; E (c): 724.341 kcal á.feh: 30.338 g; n.feh: 2.435 g zsír: 36.860 g; zs.s: 14.012 g szénh: 64.601 g; cuk: 11.841 g só: 1.832 g; Ca: 269.165 mg fehé.: 1.098 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Burgonyaleves {1!, 3!, 9!, 12!} Rántott karfiol {1!, 3!, 12!} Petrezselymes rizs Majonézes kukorica saláta {3!, 7!, 10!, 12!} <p>E (J): 3340.363 kJ; E (c): 796.586 kcal á.feh: 4.829 g; n.feh: 14.268 g zsír: 26.459 g; zs.s: 21.751 g szénh: 118.478 g; cuk: 5.953 g só: 1.357 g; Ca: 33.625 mg kol: 15.760 mg; fehé.: 0.697 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Brokkoli krémleves {1!, 7!} Levesgyöngy {1!} Sajtos-sonkás csirkemell {7!} Petrezselymes burgonya Vegyes saláta <p>E (J): 2851.510 kJ; E (c): 679.301 kcal á.feh: 28.987 g; n.feh: 8.905 g zsír: 28.892 g; zs.s: 22.003 g szénh: 66.211 g; cuk: 18.395 g só: 1.591 g; Ca: 309.648 mg kol: 64.000 mg; fehé.: 19.778 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Reszelt sajt {7!} Margarin {7!} Kenyér {1!} Kígyóborka <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"> Teljes kiőrlésű kifli {1!} Meggyes túrókrém {7!} <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>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6395.6040 kJ energia (kalória): 1525.5330 kcal állati eredetű fehérje: 52.1510 g növényi eredetű fehérje: 11.0120 g zsír: 69.4620 g zsírsav: 53.8460 g szénhidrát: 161.1000 g cukor: 6.9900 g só: 6.6770 g kalcium: 293.0760 mg koleszterin: 32.2000 mg fehérje (össz): 1.0960 g</p>	<p>energia (Joule): 6056.2750 kJ energia (kalória): 1446.8910 kcal állati eredetű fehérje: 50.7800 g növényi eredetű fehérje: 5.9690 g zsír: 53.3140 g zsírsav: 37.2620 g szénhidrát: 183.7230 g cukor: 42.4660 g só: 4.2860 g kalcium: 1354.5670 mg fehérje (össz): 0.6890 g</p>	<p>energia (Joule): 4198.4030 kJ energia (kalória): 1057.4360 kcal állati eredetű fehérje: 45.2580 g növényi eredetű fehérje: 4.7390 g zsír: 50.5770 g zsírsav: 20.8770 g szénhidrát: 99.1970 g cukor: 16.8370 g só: 3.2890 g kalcium: 323.8090 mg fehérje (össz): 3.3480 g</p>	<p>energia (Joule): 6822.3310 kJ energia (kalória): 1626.9020 kcal állati eredetű fehérje: 23.9230 g növényi eredetű fehérje: 19.1580 g zsír: 63.3230 g zsírsav: 33.3990 g szénhidrát: 215.1080 g cukor: 10.2320 g só: 3.5160 g kalcium: 489.6490 mg koleszterin: 15.7600 mg fehérje (össz): 0.6970 g</p>	<p>energia (Joule): 5407.6700 kJ energia (kalória): 1287.8820 kcal állati eredetű fehérje: 35.8640 g növényi eredetű fehérje: 13.1250 g zsír: 46.0120 g zsírsav: 29.6200 g szénhidrát: 167.0210 g cukor: 66.8350 g só: 2.3930 g kalcium: 340.8480 mg koleszterin: 123.1000 mg fehérje (össz): 19.7780 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 (bélterve 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				