



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: Bölcsőde

36. hét (2020-08-31 - 2020-09-06)

# Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Kakaós szórát</li> <li>Tejbedara {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1040.465 kJ; E (c): 247.730 kcal            á.feh: 7.443 g; zsír: 4.943 g            zs.s: 0.516 g; szénh: 43.373 g            cuk: 20.480 g; só: 0.004 g            Ca: 360.123 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Sajtkrém {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Zöldpaprika</li> </ul> <p>E (J): 1108.040 kJ; E (c): 263.818 kcal            á.feh: 11.948 g; n.feh: 0.200 g; zsír: 10.140 g; szénh: 30.940 g; só: 0.808 g; Ca: 601.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Főtt virsli</li> <li>Kenyer {1!}</li> <li>Ketchup</li> </ul> <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"> <li>Kakaós tej {7!}</li> <li>Sajttal szórt kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1075.940 kJ; E (c): 256.549 kcal            á.feh: 7.540 g; n.feh: 3.060 g; zsír: 11.704 g; zs.s: 0.825 g; szénh: 27.256 g; cuk: 3.996 g; só: 0.344 g; Ca: 480.024 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Padlizsánkrém {3!, 10!}</li> <li>Kenyer {1!}</li> <li>Paradicsom</li> </ul> <p>E (J): 855.084 kJ; E (c): 204.034 kcal            á.feh: 4.129 g; n.feh: 0.868 g; zsír: 9.852 g; zs.s: 8.453 g; szénh: 24.762 g; cuk: 1.925 g; só: 0.920 g; Ca: 25.660 mg; fehé.: 0.001 g</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alma</li> </ul> <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"> <li>Sárgadinnye</li> </ul> <p>E (J): 169.100 kJ; E (c): 40.262 kcal            n.feh: 0.300 g; zsír: 0.100 g; szénh: 9.500 g; cuk: 9.500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sárgabarack</li> </ul> <p>E (J): 124.080 kJ; E (c): 29.543 kcal            n.feh: 0.540 g; zsír: 0.078 g; szénh: 6.120 g; cuk: 6.120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Görögdiinnye</li> </ul> <p>E (J): 130.100 kJ; E (c): 30.976 kcal            n.feh: 0.500 g; zsír: 0.200 g; szénh: 6.500 g; cuk: 6.500 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alma</li> </ul> <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>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reszelt tészta leves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Fűszeres csirkemell</li> <li>Csőben sült karfiol {1!, 7!, 12!}</li> </ul> <p>E (J): 1319.003 kJ; E (c): 314.176 kcal            á.feh: 19.323 g; n.feh: 2.891 g; zsír: 16.763 g; zs.s: 14.107 g; szénh: 17.907 g; cuk: 4.427 g; só: 0.922 g; Ca: 103.090 mg; kol: 39.600 mg; fehé.: 15.675 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tojásleves {1!, 3!}</li> <li>Rakott kelkáposzta {7!}</li> </ul> <p>E (J): 1482.428 kJ; E (c): 353.290 kcal            á.feh: 6.407 g; n.feh: 6.271 g; zsír: 23.737 g; zs.s: 10.192 g; szénh: 22.720 g; cuk: 5.193 g; só: 0.749 g; Ca: 67.570 mg; kol: 15.760 mg; fehé.: 0.005 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tárkonyos csirke raguleves {1!, 3!, 7!, 12!}</li> <li>Burgonyás tészta {1!, 3!}</li> <li>Csemege uborka</li> </ul> <p>E (J): 1918.054 kJ; E (c): 456.814 kcal            á.feh: 15.681 g; n.feh: 3.831 g; zsír: 12.984 g; zs.s: 8.245 g; szénh: 63.294 g; cuk: 3.262 g; só: 2.101 g; Ca: 24.030 mg; kol: 30.600 mg; fehé.: 0.433 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Sertéspörkölt</li> <li>Cukkini főzelék {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1320.843 kJ; E (c): 314.606 kcal            á.feh: 10.316 g; n.feh: 3.190 g; zsír: 17.000 g; zs.s: 12.368 g; szénh: 26.261 g; cuk: 6.315 g; só: 1.219 g; Ca: 18.750 mg; kol: 3.940 mg; fehé.: 0.015 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldség krémleves {1!, 7!, 9!, 12!}</li> <li>Zsemlekocka {1!}</li> <li>Csirkebrassó</li> <li>Friss saláta</li> </ul> <p>E (J): 2070.939 kJ; E (c): 493.261 kcal            á.feh: 11.972 g; n.feh: 6.108 g; zsír: 21.254 g; zs.s: 12.441 g; szénh: 55.546 g; cuk: 11.452 g; só: 0.997 g; Ca: 122.936 mg; kol: 42.500 mg; fehé.: 0.016 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Vajkrém {7!}</li> <li>Kenyer {1!}</li> <li>Póréhagyma</li> </ul> <p>E (J): 1160.580 kJ; E (c): 276.728 kcal            á.feh: 11.145 g; n.feh: 0.007 g; zsír: 11.771 g; szénh: 32.813 g; cuk: 0.019 g; só: 0.765 g; Ca: 504.211 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Pulykamell sonka</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1355.860 kJ; E (c): 323.134 kcal            á.feh: 14.655 g; zsír: 14.772 g; zs.s: 7.617 g; szénh: 32.208 g; cuk: 0.040 g; só: 0.880 g; Ca: 480.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Edami sajt {7!}</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Saláta</li> </ul> <p>E (J): 1719.960 kJ; E (c): 409.911 kcal            á.feh: 18.315 g; n.feh: 0.200 g; zsír: 22.422 g; zs.s: 14.971 g; szénh: 32.418 g; cuk: 0.550 g; só: 1.480 g; Ca: 720.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Majonézes tojáskrém {3!, 10!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Kigyóuborka</li> </ul> <p>E (J): 1274.745 kJ; E (c): 303.522 kcal            á.feh: 9.557 g; n.feh: 0.971 g; zsír: 15.809 g; zs.s: 8.453 g; szénh: 29.695 g; cuk: 0.345 g; só: 0.519 g; Ca: 503.587 mg; kol: 22.694 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Kockasajt {7!}</li> <li>Kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 994.280 kJ; E (c): 237.360 kcal            á.feh: 11.690 g; zsír: 11.062 g; szénh: 22.502 g; Ca: 605.000 mg</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	energia (Joule): 3607.2880 kJ energia (kalória): 859.4050 kcal állati eredetű fehérje: 37.9110 g növényi eredetű fehérje: 3.1380 g zsír: 33.7170 g zsírsav: 14.6230 g szénhidrát: 98.2930 g cukor: 29.1260 g só: 1.6910 g kalcium: 967.4240 mg koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 15.6750 g	energia (Joule): 4115.4280 kJ energia (kalória): 980.5040 kcal állati eredetű fehérje: 33.0100 g növényi eredetű fehérje: 6.7710 g zsír: 48.7490 g zsírsav: 17.8090 g szénhidrát: 95.3680 g cukor: 14.7330 g só: 2.4370 g kalcium: 1148.5700 mg koleszterin: 15.7600 mg fehérje (össz): 0.0050 g	energia (Joule): 4668.0540 kJ energia (kalória): 1112.3730 kcal állati eredetű fehérje: 45.3560 g növényi eredetű fehérje: 4.7810 g zsír: 43.6240 g zsírsav: 30.0810 g szénhidrát: 126.9920 g cukor: 10.9320 g só: 5.3090 g kalcium: 766.0300 mg koleszterin: 30.6000 mg fehérje (össz): 0.4330 g	energia (Joule): 3801.6280 kJ energia (kalória): 905.6530 kcal állati eredetű fehérje: 27.4130 g növényi eredetű fehérje: 7.7210 g zsír: 44.7130 g zsírsav: 21.6460 g szénhidrát: 89.7120 g cukor: 17.1560 g só: 2.0820 g kalcium: 1002.3610 mg koleszterin: 26.6340 mg fehérje (össz): 0.0150 g	energia (Joule): 4007.5430 kJ energia (kalória): 955.4260 kcal állati eredetű fehérje: 27.7910 g növényi eredetű fehérje: 7.2160 g zsír: 42.4080 g zsírsav: 20.8940 g szénhidrát: 107.0100 g cukor: 17.5770 g só: 1.9170 g kalcium: 753.5960 mg koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 0.0170 g

## Dietetikus

## Szakács

### Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkeltőjellel)

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 (belértve 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				



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: Bölcsőde

37. hét (2020-09-07 - 2020-09-13)

# Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Gabonagolyó {1!}</li> </ul> <p>E (J): 895.500 kJ; E (c): 213.250 kcal            á.feh: 6.800 g; n.feh: 2.000 g            zsír: 6.350 g; szénh: 29.100 g            Ca: 480.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Sertés párizsi</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 907.300 kJ; E (c): 216.424 kcal            á.feh: 6.395 g; zsír: 11.960 g            zs.s: 7.617 g; szénh: 21.480 g            cuk: 0.040 g; só: 1.105 g            Ca: 22.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Zala felvágott</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 967.260 kJ; E (c): 230.696 kcal            á.feh: 6.775 g; zsír: 12.812 g            zs.s: 11.397 g; szénh: 21.428 g            cuk: 0.040 g; só: 1.380 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karamellás tej {7!}</li> <li>Vaj {7!}</li> <li>Kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 996.680 kJ; E (c): 237.265 kcal            á.feh: 7.040 g; zsír: 12.662 g            szénh: 23.747 g; cuk: 4.995 g            Ca: 361.330 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Tojáskarika {3!}</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Paradicsom</li> </ul> <p>E (J): 739.540 kJ; E (c): 176.061 kcal            á.feh: 2.643 g; n.feh: 1.280 g            zsír: 9.240 g; zs.s: 7.617 g            szénh: 19.140 g; cuk: 0.040 g            só: 0.568 g; Ca: 20.800 mg            kol: 39.400 mg</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alma</li> </ul> <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"> <li>Körte</li> </ul> <p>E (J): 132.900 kJ; E (c): 31.643 kcal            n.feh: 0.240 g; zsír: 0.180 g            szénh: 7.200 g; cuk: 7.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alma</li> </ul> <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"> <li>Banán</li> </ul> <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"> <li>Ananász befőtt</li> </ul> <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>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erőleves {1!, 3!}</li> <li>Sajtos fasírt {1!, 3!, 7!}</li> <li>Burgonyafőzelék {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1880.349 kJ; E (c): 447.884 kcal            á.feh: 10.953 g; n.feh: 3.007 g            zsír: 26.170 g; zs.s: 10.452 g            szénh: 39.234 g; cuk: 3.304 g            só: 0.812 g; Ca: 67.162 mg            kol: 8.668 mg; fehé.: 0.695 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kertészleves {1!, 3!, 12!}</li> <li>Csirke nuggets</li> <li>Zöldbabfőzelék {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1181.542 kJ; E (c): 281.915 kcal            á.feh: 7.810 g; n.feh: 3.371 g            zsír: 15.162 g; zs.s: 4.117 g            szénh: 24.610 g; cuk: 1.736 g            só: 0.606 g; Ca: 64.235 mg            fehé.: 0.510 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bakonyi betyárleves {7!}</li> <li>Aranygaluska {1!, 3!, 7!, 8!}</li> <li>Vanília ízű öntet {7!}</li> </ul> <p>E (J): 2325.138 kJ; E (c): 553.693 kcal            á.feh: 18.017 g; n.feh: 3.355 g            zsír: 23.764 g; zs.s: 14.318 g            szénh: 63.664 g; cuk: 14.692 g            só: 0.338 g; Ca: 368.164 mg            kol: 4.113 mg; fehé.: 0.010 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves {1!, 3!, 12!}</li> <li>Húsfelfújt {1!, 3!}</li> <li>Tökfőzelék {1!, 7!, 12!}</li> </ul> <p>E (J): 1463.232 kJ; E (c): 348.474 kcal            á.feh: 11.031 g; n.feh: 4.251 g            zsír: 17.865 g; zs.s: 11.319 g            szénh: 30.610 g; cuk: 1.021 g            só: 1.407 g; Ca: 23.021 mg            kol: 6.304 mg; fehé.: 0.690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcsleves {7!}</li> <li>Halrudacska {1!, 2!, 3!, 4!, 7!}</li> <li>Burgonyapüré {7!}</li> <li>Csemege uborka</li> </ul> <p>E (J): 2158.507 kJ; E (c): 514.277 kcal            á.feh: 11.069 g; n.feh: 4.330 g            zsír: 19.408 g; zs.s: 9.984 g            szénh: 68.082 g; cuk: 11.812 g            só: 1.434 g; Ca: 230.510 mg            fehé.: 0.004 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Májpástétom</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Zöldpaprika</li> </ul> <p>E (J): 979.960 kJ; E (c): 233.720 kcal            á.feh: 10.440 g; n.feh: 0.200 g            zsír: 6.432 g; szénh: 32.468 g            só: 0.780 g; Ca: 480.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Reszelt sajt {7!}</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kifli {1!}</li> <li>Kígyóuborka</li> </ul> <p>E (J): 1227.828 kJ; E (c): 349.984 kcal            á.feh: 14.315 g; n.feh: 2.174 g            zsír: 21.567 g; zs.s: 15.366 g            szénh: 23.430 g; cuk: 0.860 g            só: 1.143 g; Ca: 657.120 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Magyaros sajtkrém {7!}</li> <li>Kenyér {1!}</li> <li>Saláta</li> </ul> <p>E (J): 1108.095 kJ; E (c): 264.239 kcal            á.feh: 12.690 g; n.feh: 0.218 g            zsír: 9.160 g; zs.s: 0.007 g            szénh: 33.225 g; só: 0.855 g            Ca: 582.489 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Szezámmagos vajkrém {7!, 11!}</li> <li>Teljes kiőrlésű zsemle {1!}</li> <li>Kígyóuborka</li> </ul> <p>E (J): 1338.578 kJ; E (c): 319.130 kcal            á.feh: 12.605 g; n.feh: 0.595 g            zsír: 13.072 g; zs.s: 0.322 g            szénh: 37.319 g; cuk: 0.678 g            só: 0.822 g; Ca: 502.950 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Keksz {1!}</li> <li>Krémtúrós {7!}</li> </ul> <p>E (J): 1817.400 kJ; E (c): 432.600 kcal            á.feh: 21.900 g; n.feh: 1.960 g            zsír: 15.760 g; szénh: 46.800 g            Ca: 550.000 mg</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	energia (Joule): 3843.0490 kJ energia (kalória): 915.6250 kcal állati eredetű fehérje: 28.1930 g növényi eredetű fehérje: 5.4470 g zsír: 39.1920 g zsírsav: 10.4520 g szénhidrát: 105.0020 g cukor: 7.5040 g só: 1.5920 g kalcium: 1027.1620 mg koleszterin: 8.6680 mg fehérje (össz): 0.6950 g	energia (Joule): 3449.5700 kJ energia (kalória): 879.9660 kcal állati eredetű fehérje: 28.5200 g növényi eredetű fehérje: 5.7850 g zsír: 48.8690 g zsírsav: 27.1000 g szénhidrát: 76.7200 g cukor: 9.8360 g só: 2.8540 g kalcium: 743.3550 mg fehérje (össz): 0.5100 g	energia (Joule): 4487.7330 kJ energia (kalória): 1069.3990 kcal állati eredetű fehérje: 37.4820 g növényi eredetű fehérje: 3.8130 g zsír: 45.9760 g zsírsav: 25.7220 g szénhidrát: 122.5170 g cukor: 18.9320 g só: 2.5730 g kalcium: 950.6530 mg koleszterin: 4.1130 mg fehérje (össz): 0.0100 g	energia (Joule): 4237.2900 kJ energia (kalória): 1009.3450 kcal állati eredetű fehérje: 30.6760 g növényi eredetű fehérje: 6.1460 g zsír: 43.6990 g zsírsav: 11.6410 g szénhidrát: 115.8760 g cukor: 30.8940 g só: 2.2290 g kalcium: 887.3010 mg koleszterin: 6.3040 mg fehérje (össz): 0.6900 g	energia (Joule): 4936.3070 kJ energia (kalória): 1175.5240 kcal állati eredetű fehérje: 35.6120 g növényi eredetű fehérje: 7.8100 g zsír: 44.5280 g zsírsav: 17.6010 g szénhidrát: 146.1420 g cukor: 17.6120 g só: 2.0020 g kalcium: 801.3100 mg koleszterin: 39.4000 mg fehérje (össz): 0.0040 g

## 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 (belértve a laktózt is) | 8  | Diófélék és azokból készült termékek       |
| 9  | Zeller és abból készült termékek                      | 10 | Mustár és abból készült termékek          | 11 | Szezámmag és abból készült termékek                   | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek              | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |   |    |  |



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: Bölcsőde

38. hét (2020-09-14 - 2020-09-20)

# Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Tejbedara {1!, 7!}</li> <li>Fahéjas porcukor</li> </ul> <p>E (J): 1015.425 kJ; E (c): 241.768 kcal            á.feh: 6.980 g; n.feh: 0.019 g            zsír: 4.416 g; zs.s: 0.008 g            szénh: 43.509 g; cuk: 20.480 g            só: 0.002 g; Ca: 360.123 mg            fehé.: 0.019 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Kockasajt {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér{1!}</li> </ul> <p>E (J): 1119.140 kJ; E (c): 267.128 kcal            á.feh: 12.428 g; zsír: 10.840 g            n.feh: 1.300 g; zsír: 0.100 g            szénh: 29.990 g; só: 0.468 g            Ca: 619.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Soproni felvágott</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Kenyer {1!}</li> </ul> <p>E (J): 723.300 kJ; E (c): 172.614 kcal            á.feh: 4.015 g; zsír: 8.320 g            zs.s: 7.617 g; szénh: 21.440 g            cuk: 0.040 g; só: 0.700 g            Ca: 22.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaníliás tej {7!}</li> <li>Kakaós kalács {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1132.368 kJ; E (c): 269.573 kcal            á.feh: 11.320 g; zsír: 8.680 g            szénh: 35.714 g; cuk: 5.594 g            Ca: 512.024 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Sajt szelet {7!}</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Kenyer {1!}</li> <li>Zöldpaprika</li> </ul> <p>E (J): 1150.800 kJ; E (c): 274.714 kcal            á.feh: 11.515 g; n.feh: 0.200 g            zsír: 16.120 g; zs.s: 15.366 g            szénh: 22.520 g; cuk: 0.520 g            só: 1.428 g; Ca: 194.500 mg</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alma</li> </ul> <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"> <li>Banán</li> </ul> <p>E (J): 438.800 kJ; E (c): 104.476 kcal            n.feh: 0.100 g; zsír: 0.100 g            szénh: 24.200 g; cuk: 24.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Szilva</li> </ul> <p>E (J): 118.200 kJ; E (c): 28.143 kcal            n.feh: 0.480 g; zsír: 6.120 g            cuk: 6.120 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alma</li> </ul> <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"> <li>Körte</li> </ul> <p>E (J): 132.900 kJ; E (c): 31.643 kcal            n.feh: 0.240 g; zsír: 0.180 g            szénh: 7.200 g; cuk: 7.200 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajas galuskaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!}</li> <li>Stefánia vagdalt {1!, 3!}</li> <li>Kerti főzelék {1!, 7!, 12!}</li> </ul> <p>E (J): 2010.242 kJ; E (c): 478.711 kcal            á.feh: 10.293 g; n.feh: 6.734 g            zsír: 29.288 g; zs.s: 13.619 g            szénh: 37.231 g; cuk: 8.465 g            só: 0.835 g; Ca: 156.924 mg            kol: 28.368 mg; fehé.: 0.010 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hamis gulyásleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Tavaszi szárnyas rizseshús</li> <li>Csalamádé</li> </ul> <p>E (J): 1912.206 kJ; E (c): 456.015 kcal            á.feh: 21.612 g; n.feh: 6.816 g            zsír: 13.704 g; zs.s: 5.905 g            szénh: 52.358 g; cuk: 5.162 g            só: 2.382 g; Ca: 21.868 mg            kol: 42.500 mg; fehé.: 0.462 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertés raguleves gazdagon {1!, 3!, 12!}</li> <li>Túrós tészta{1!, 3!, 7!}</li> <li>Porcukor</li> </ul> <p>E (J): 2119.502 kJ; E (c): 504.659 kcal            á.feh: 16.667 g; n.feh: 1.046 g            zsír: 18.348 g; zs.s: 9.983 g            szénh: 65.423 g; cuk: 21.942 g            só: 0.864 g; Ca: 39.860 mg fehé.: 0.430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokhagyma krémleves {1!, 7!, 12!}</li> <li>Levesgyöngy {1!}</li> <li>Sertéspörkölt</li> <li>Párolt bulgur</li> <li>Csemege uborka</li> </ul> <p>E (J): 1672.295 kJ; E (c): 398.375 kcal            á.feh: 17.005 g; n.feh: 1.190 g            zsír: 17.542 g; zs.s: 10.338 g            szénh: 44.102 g; cuk: 2.997 g            só: 2.236 g; Ca: 30.745 mg            fehé.: 0.010 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradicsomleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>Grill csirkecomb filé</li> <li>Petrezselymes burgonya</li> <li>Uborkasaláta</li> </ul> <p>E (J): 2166.707 kJ; E (c): 515.992 kcal            á.feh: 19.998 g; n.feh: 5.859 g            zsír: 20.365 g; zs.s: 13.502 g            szénh: 55.264 g; cuk: 14.070 g            só: 1.207 g; Ca: 26.400 mg            kol: 76.500 mg; fehé.: 0.686 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Vajkrém {7!}</li> <li>Kifli {1!, 7!}</li> <li>Lilahagyma</li> </ul> <p>E (J): 991.420 kJ; E (c): 236.012 kcal            á.feh: 9.035 g; n.feh: 0.120 g            zsír: 11.922 g; szénh: 22.992 g            cuk: 0.830 g; só: 0.165 g            Ca: 481.950 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Petrezselymes túrókrém {7!}</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Zöldpaprika</li> </ul> <p>E (J): 1156.140 kJ; E (c): 275.745 kcal            á.feh: 13.980 g; n.feh: 0.235 g            zsír: 9.035 g; szénh: 33.626 g            só: 0.939 g; Ca: 506.960 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Tojáskrém {3!, 7!, 10!}</li> <li>Kenyer {1!}</li> <li>Kígyóborka</li> </ul> <p>E (J): 1344.565 kJ; E (c): 320.546 kcal            á.feh: 10.818 g; n.feh: 0.971 g            zsír: 16.173 g; zs.s: 9.140 g            szénh: 32.898 g; cuk: 0.388 g            só: 0.750 g; Ca: 509.787 mg            kol: 22.694 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Csirkemell sonka</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér{1!}</li> <li>Retek</li> </ul> <p>E (J): 1287.440 kJ; E (c): 306.533 kcal            á.feh: 13.883 g; n.feh: 0.220 g            zsír: 14.140 g; zs.s: 7.907 g            szénh: 30.806 g; cuk: 0.040 g            só: 1.028 g; Ca: 494.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Natur joghurt {7!}</li> <li>Kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1085.280 kJ; E (c): 258.360 kcal            á.feh: 13.340 g; zsír: 10.562 g            szénh: 27.352 g; Ca: 660.000 mg</p>
<b>Életlani értékek összesítve</b>	energia (Joule): 4104.3270 kJ energia (kalória): 977.2620 kcal állati eredetű fehérje: 26.3080 g növényi eredetű fehérje: 7.1130 g zsír: 45.8660 g zsírsav: 13.6270 g szénhidrát: 107.9320 g cukor: 33.9750 g só: 1.0020 g kalcium: 998.9970 mg koleszterin: 28.3680 mg fehérje (össz): 0.0290 g	energia (Joule): 4626.2860 kJ energia (kalória): 1103.3640 kcal állati eredetű fehérje: 48.0200 g növényi eredetű fehérje: 8.3510 g zsír: 33.6790 g zsírsav: 5.9050 g szénhidrát: 140.1740 g cukor: 29.3620 g só: 3.7890 g kalcium: 1147.8280 mg koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 0.4620 g	energia (Joule): 4305.5670 kJ energia (kalória): 1025.9620 kcal állati eredetű fehérje: 31.5000 g növényi eredetű fehérje: 2.4970 g zsír: 42.8410 g zsírsav: 26.7400 g szénhidrát: 125.8810 g cukor: 28.4900 g só: 2.3140 g kalcium: 571.6470 mg koleszterin: 22.6940 mg fehérje (össz): 0.4300 g	energia (Joule): 4179.3430 kJ energia (kalória): 995.2520 kcal állati eredetű fehérje: 42.2080 g növényi eredetű fehérje: 1.6500 g zsír: 40.6020 g zsírsav: 18.2450 g szénhidrát: 114.8220 g cukor: 12.8310 g só: 3.2640 g kalcium: 1036.7690 mg fehérje (össz): 0.0100 g	energia (Joule): 4535.6870 kJ energia (kalória): 1080.7090 kcal állati eredetű fehérje: 44.8530 g növényi eredetű fehérje: 6.2990 g zsír: 47.2270 g zsírsav: 28.8680 g szénhidrát: 112.3360 g cukor: 21.7900 g só: 2.6350 g kalcium: 880.9000 mg koleszterin: 76.5000 mg fehérje (össz): 0.6860 g

## Dietetikus

## Szakács

### Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel)

1 (G)	Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (E)	Rákfélék és azokból készült termékek	3 (T)	Tojás és abból készült termékek	4 (H)	Halak és azokból készült termékek
5 (F)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (S)	Szójabab és abból készült termékek	7 (J)	Tej és abból készült termékek (belátva a laktózt is)	8 (D)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (Z)	Zeller és abból készült termékek	10 (M)	Mustár és abból készült termékek	11 (S)	Szezámmag és abból készült termékek	12 (K)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 (C)	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14 (P)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: Bölcsőde

39. hét (2020-09-21 - 2020-09-27)

# Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Kukoricapehely</li> </ul> <p>E (J): 890.500 kJ; E (c): 212.024 kcal            á.feh: 8.725 g; zsír: 5.750 g            zs.s: 0.135 g; szénh: 31.350 g            só: 0.569 g; Ca: 480.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Olasz felvágott</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1003.100 kJ; E (c): 239.233 kcal            á.feh: 6.755 g; zsír: 14.480 g            zs.s: 13.067 g; szénh: 21.500 g            cuk: 0.040 g; só: 1.540 g            Ca: 22.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Főtt virsli</li> <li>Ketchup</li> <li>Kenyér {1!}</li> </ul> <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"> <li>Tejeskávé {7!}</li> <li>Fonott kalács {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1267.268 kJ; E (c): 301.730 kcal            á.feh: 11.593 g; zsír: 9.856 g            zs.s: 3.330 g; szénh: 41.674 g            cuk: 4.252 g; só: 0.420 g            Ca: 512.024 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Tojásrántotta {3!, 7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Paradicsom</li> </ul> <p>E (J): 600.340 kJ; E (c): 142.899 kcal            á.feh: 2.798 g; n.feh: 2.360 g            zsír: 4.835 g; zs.s: 2.261 g            szénh: 19.425 g; só: 0.528 g            Ca: 39.600 mg; kol: 78.800 mg</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alma</li> </ul> <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"> <li>Barack befőtt</li> </ul> <p>E (J): 220.200 kJ; E (c): 52.429 kcal            n.feh: 0.300 g; szénh: 12.720 g            cuk: 4.320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alma</li> </ul> <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"> <li>Körte</li> </ul> <p>E (J): 132.900 kJ; E (c): 31.643 kcal            n.feh: 0.240 g; zsír: 0.180 g            szénh: 7.200 g; cuk: 7.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alma</li> </ul> <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>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsleves lúdgége tésztával {1!, 3!}</li> <li>Csirkepörkölt</li> <li>Zöldborsó főzelék {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1553.196 kJ; E (c): 369.922 kcal            á.feh: 9.705 g; n.feh: 9.068 g            zsír: 12.105 g; zs.s: 7.750 g            szénh: 45.692 g; cuk: 13.900 g            só: 0.699 g; Ca: 65.810 mg            kol: 25.500 mg; fehé.: 0.440 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tojásleves {1!, 3!}</li> <li>Fűszeres csirkemell</li> <li>Csöben sült brokkoli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1468.575 kJ; E (c): 349.833 kcal            á.feh: 21.972 g; n.feh: 4.688 g            zsír: 19.556 g; zs.s: 15.788 g            szénh: 17.109 g; cuk: 2.885 g            só: 1.524 g; Ca: 327.020 mg            kol: 55.360 mg; fehé.: 14.820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haséleves {1!, 7!, 12!}</li> <li>Lekváros bukta {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 2741.073 kJ; E (c): 652.885 kcal            á.feh: 13.719 g; n.feh: 1.673 g            zsír: 33.291 g; zs.s: 19.911 g            szénh: 73.800 g; cuk: 7.920 g            só: 0.286 g; Ca: 65.635 mg            kol: 4.728 mg; fehé.: 0.004 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magyaros karfiolleves {1!, 3!, 7!, 12!}</li> <li>Finomfőzelék {1!, 7!, 12!}</li> <li>Magyaros csirkemáj</li> </ul> <p>E (J): 1768.416 kJ; E (c): 421.550 kcal            á.feh: 15.380 g; n.feh: 6.574 g            zsír: 20.057 g; zs.s: 13.738 g            szénh: 37.483 g; cuk: 9.107 g            só: 0.610 g; Ca: 112.705 mg            kol: 269.500 mg; fehé.: 0.855 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fahéjas szilvaleves {7!}</li> <li>Halrudacska {1!, 2!, 3!, 4!, 7!}</li> <li>Snidlinges-majonézes burgonyasaláta {3!, 7!, 10!}</li> </ul> <p>E (J): 2561.826 kJ; E (c): 610.147 kcal            á.feh: 9.912 g; n.feh: 3.308 g            zsír: 36.065 g; zs.s: 22.088 g            szénh: 57.449 g; cuk: 18.708 g            só: 0.486 g; Ca: 96.733 mg            fehé.: 0.003 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Májpástétom</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Kígyóuborka</li> </ul> <p>E (J): 972.988 kJ; E (c): 232.060 kcal            á.feh: 10.440 g; n.feh: 0.200 g            zsír: 6.452 g; szénh: 32.208 g            cuk: 0.340 g; só: 0.780 g            Ca: 480.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Füstölt sajt {7!}</li> <li>Margarin {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kifli {1!}</li> <li>Saláta</li> </ul> <p>E (J): 1186.400 kJ; E (c): 339.807 kcal            á.feh: 11.015 g; n.feh: 2.174 g            zsír: 20.957 g; zs.s: 7.624 g            szénh: 24.410 g; cuk: 0.040 g            só: 1.015 g; Ca: 694.620 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Körözött {7!}</li> <li>Kifli {1!, 7!}</li> <li>Póréhagyma</li> </ul> <p>E (J): 921.952 kJ; E (c): 219.568 kcal            á.feh: 12.230 g; n.feh: 0.088 g            zsír: 8.697 g; zs.s: 0.011 g            szénh: 22.808 g; cuk: 0.019 g            só: 0.159 g; Ca: 505.906 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Magvas sajtkrém {7!, 11!}</li> <li>Teljes kiőrlésű zsemle {1!}</li> <li>Zöldpaprika</li> </ul> <p>E (J): 1350.400 kJ; E (c): 321.944 kcal            á.feh: 14.780 g; n.feh: 0.726 g            zsír: 11.776 g; zs.s: 0.322 g            szénh: 38.316 g; cuk: 0.338 g            só: 0.997 g; Ca: 615.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Banán</li> <li>Túró desszert {7!}</li> </ul> <p>E (J): 942.800 kJ; E (c): 224.476 kcal            á.feh: 6.800 g; n.feh: 1.300 g            zsír: 5.700 g; szénh: 34.800 g            cuk: 24.200 g; Ca: 480.000 mg</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3503.9240 kJ            energia (kalória): 834.7770 kcal            állati eredetű fehérje: 28.8700 g            növényi eredetű fehérje: 9.5080 g            zsír: 24.5470 g            zsírsav: 7.8850 g            szénhidrát: 113.4500 g            cukor: 18.4400 g            só: 2.0480 g            kalcium: 1025.8100 mg            koleszterin: 25.5000 mg            fehérje (össz): 0.4400 g</p>	<p>energia (Joule): 3878.2750 kJ            energia (kalória): 981.3020 kcal            állati eredetű fehérje: 39.7420 g            növényi eredetű fehérje: 7.1620 g            zsír: 54.9930 g            zsírsav: 36.4790 g            szénhidrát: 75.7390 g            cukor: 7.2850 g            só: 4.0790 g            kalcium: 1043.6400 mg            koleszterin: 55.3600 mg            fehérje (össz): 14.8200 g</p>	<p>energia (Joule): 4656.2250 kJ            energia (kalória): 1109.3290 kcal            állati eredetű fehérje: 37.3090 g            növényi eredetű fehérje: 2.2110 g            zsír: 50.3680 g            zsírsav: 26.7870 g            szénhidrát: 125.9680 g            cukor: 13.1390 g            só: 2.1730 g            kalcium: 593.5410 mg            koleszterin: 4.7280 mg            fehérje (össz): 0.0040 g</p>	<p>energia (Joule): 4518.9840 kJ            energia (kalória): 1076.8670 kcal            állati eredetű fehérje: 41.7530 g            növényi eredetű fehérje: 7.5400 g            zsír: 41.8690 g            zsírsav: 17.3900 g            szénhidrát: 124.6730 g            cukor: 20.8970 g            só: 2.0270 g            kalcium: 1239.7290 mg            koleszterin: 269.5000 mg            fehérje (össz): 0.8550 g</p>	<p>energia (Joule): 4192.2060 kJ            energia (kalória): 998.2930 kcal            állati eredetű fehérje: 19.5100 g            növényi eredetű fehérje: 7.2080 g            zsír: 46.8400 g            zsírsav: 24.3490 g            szénhidrát: 115.8740 g            cukor: 47.1060 g            só: 1.0140 g            kalcium: 616.3330 mg            koleszterin: 78.8000 mg            fehérje (össz): 0.0030 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 (belértve 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 szulfidok
13  Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14  Puhatestűk és a belőlük készült termékek		



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: Bölcsőde

40. hét (2020-09-28 - 2020-10-04)

# Étlap

Korosztály: Bölcsis (1-3 év)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kakaós tej {7!}</li> <li>· Sajttal szórni kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1075.940 kJ; E (c): 256.549 kcal            á.feh: 7.540 g; n.feh: 3.060 g            zsír: 11.704 g; zs.s: 0.825 g            szénh: 27.256 g; cuk: 3.996 g            só: 0.344 g; Ca: 480.024 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tea</li> <li>· Meggyes túrókrém {7!}</li> <li>· Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 597.490 kJ; E (c): 142.336 kcal            á.feh: 6.168 g; n.feh: 0.080 g            zsír: 2.840 g; szénh: 22.918 g            cuk: 2.498 g; só: 0.477 g            Ca: 39.015 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tea</li> <li>· Pulykamell sonka</li> <li>· Margarin {7!}</li> <li>· Kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 812.700 kJ; E (c): 193.814 kcal            á.feh: 8.215 g; zsír: 8.660 g            zs.s: 7.617 g; szénh: 21.740 g            cuk: 0.040 g; só: 0.700 g            Ca: 22.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Fahéjas csiga {1!}</li> </ul> <p>E (J): 21184.000 kJ; E (c): 5060.000 kcal            á.feh: 75.800 g; n.feh: 70.000 g            zsír: 245.600 g; szénh: 570.600 g            Ca: 480.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tea</li> <li>· Padlizsánkrém {3!, 10!}</li> <li>· Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 775.324 kJ; E (c): 184.643 kcal            á.feh: 2.757 g; n.feh: 0.668 g            zsír: 9.732 g; zs.s: 8.453 g            szénh: 20.802 g; cuk: 1.925 g            só: 0.788 g; Ca: 17.660 mg            fehé.: 0.001 g</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alma</li> </ul> <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"> <li>· Ananász befőtt</li> </ul> <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"> <li>· Körte</li> </ul> <p>E (J): 132.900 kJ; E (c): 31.643 kcal            n.feh: 0.240 g; zsír: 0.180 g            szénh: 7.200 g; cuk: 7.200 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Banán</li> </ul> <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"> <li>· Alma</li> </ul> <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>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Daragaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>· Tejszínes-kukoricás csirkeragu {1!, 7!, 12!}</li> <li>· Párolt rizs</li> </ul> <p>E (J): 1352.231 kJ; E (c): 323.026 kcal            á.feh: 10.688 g; n.feh: 5.319 g            zsír: 6.107 g; zs.s: 3.895 g            szénh: 49.801 g; cuk: 2.181 g            só: 0.454 g; Ca: 20.345 mg            kol: 31.128 mg; fehé.: 9.884 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zöldbableves {1!, 3!, 7!, 12!}</li> <li>· Húsgombóc {3!}</li> <li>· Paradicsommártás {1!, 9!}</li> <li>· Főtt burgonya</li> </ul> <p>E (J): 2056.255 kJ; E (c): 489.867 kcal            á.feh: 11.241 g; n.feh: 5.903 g            zsír: 20.399 g; zs.s: 5.142 g            szénh: 57.457 g; cuk: 14.396 g            só: 1.313 g; Ca: 66.649 mg            kol: 7.880 mg; fehé.: 0.572 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gulyásleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>· Meggyes-mákos guba {1!, 7!}</li> <li>· Vanília ízű öntet {7!}</li> </ul> <p>E (J): 2086.994 kJ; E (c): 496.916 kcal            á.feh: 17.964 g; n.feh: 3.646 g            zsír: 18.829 g; zs.s: 8.378 g            szénh: 58.680 g; cuk: 18.570 g            só: 0.267 g; Ca: 630.310 mg            fehé.: 0.397 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>· Lecsős sertésragu</li> <li>· Tésztaköret {1!, 3!}</li> </ul> <p>E (J): 2048.331 kJ; E (c): 487.867 kcal            á.feh: 18.700 g; n.feh: 1.895 g            zsír: 21.039 g; zs.s: 14.513 g            szénh: 50.952 g; cuk: 1.326 g            só: 0.880 g; Ca: 24.300 mg            fehé.: 0.855 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zeller krémleves {1!, 7!, 9!, 12!}</li> <li>· Levesgyöngy {1!}</li> <li>· Pirított csirkemell csíkok</li> <li>· Karfiolfőzelék sárgaréppával {1!, 7!, 12!}</li> </ul> <p>E (J): 1448.760 kJ; E (c): 345.018 kcal            á.feh: 14.717 g; n.feh: 3.024 g            zsír: 15.116 g; zs.s: 10.152 g            szénh: 34.334 g; cuk: 16.323 g            só: 0.769 g; Ca: 92.410 mg            kol: 29.700 mg; fehé.: 11.120 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Sárgaréppás vajkrém {7!}</li> <li>· Kenyér {1!}</li> <li>· Lilahagyma</li> </ul> <p>E (J): 1193.450 kJ; E (c): 284.554 kcal            á.feh: 11.145 g; n.feh: 0.240 g            zsír: 11.800 g; zs.s: 0.015 g            szénh: 34.450 g; cuk: 1.640 g            só: 0.765 g; Ca: 503.950 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Edami sajt {7!}</li> <li>· Margarin {7!}</li> <li>· Rozsos zsemle {1!}</li> <li>· Saláta</li> </ul> <p>E (J): 1546.800 kJ; E (c): 368.311 kcal            á.feh: 17.301 g; n.feh: 0.200 g            zsír: 22.058 g; zs.s: 14.971 g            szénh: 24.098 g; cuk: 0.550 g            só: 1.090 g; Ca: 726.500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Majonézés tojáskrém {3!, 10!}</li> <li>· Zsemle {1!}</li> <li>· Zöldpaprika</li> </ul> <p>E (J): 1381.237 kJ; E (c): 329.274 kcal            á.feh: 10.569 g; n.feh: 0.971 g            zsír: 16.381 g; zs.s: 8.453 g            szénh: 32.983 g; cuk: 0.005 g            só: 0.831 g; Ca: 489.587 mg            kol: 22.694 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Sertés párizsi</li> <li>· Margarin {7!}</li> <li>· Kenyér {1!}</li> <li>· Kígyóuborka</li> </ul> <p>E (J): 1421.128 kJ; E (c): 338.764 kcal            á.feh: 13.195 g; n.feh: 0.200 g            zsír: 17.580 g; zs.s: 7.617 g            szénh: 32.420 g; cuk: 0.380 g            só: 1.105 g; Ca: 502.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Kockasajt {7!}</li> <li>· Kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 994.280 kJ; E (c): 237.360 kcal            á.feh: 11.690 g; zsír: 11.062 g            szénh: 22.502 g; Ca: 605.000 mg</p>
<b>Élelmi értékek összesítve</b>	energia (Joule): 3708.8610 kJ energia (kalória): 884.9000 kcal állati eredetű fehérje: 29.3730 g növényi eredetű fehérje: 8.8590 g zsír: 29.8510 g zsírsav: 4.7350 g szénhidrát: 115.7070 g cukor: 12.0170 g só: 1.5630 g kalcium: 1004.3190 mg koleszterin: 31.1280 mg fehérje (össz): 9.8840 g	energia (Joule): 4421.4050 kJ energia (kalória): 1053.1000 kcal állati eredetű fehérje: 34.7100 g növényi eredetű fehérje: 6.4230 g zsír: 45.4170 g zsírsav: 20.1130 g szénhidrát: 116.5930 g cukor: 23.2040 g só: 2.8800 g kalcium: 832.1640 mg koleszterin: 7.8800 mg fehérje (össz): 0.5720 g	energia (Joule): 4413.8310 kJ energia (kalória): 1051.6470 kcal állati eredetű fehérje: 36.7480 g növényi eredetű fehérje: 4.8570 g zsír: 44.0500 g zsírsav: 24.4480 g szénhidrát: 120.6030 g cukor: 25.8150 g só: 1.7980 g kalcium: 1141.8970 mg koleszterin: 22.6940 mg fehérje (össz): 0.3970 g	energia (Joule): 25092.2590 kJ energia (kalória): 5991.1070 kcal állati eredetű fehérje: 107.6950 g növényi eredetű fehérje: 73.3950 g zsír: 284.3190 g zsírsav: 22.1300 g szénhidrát: 678.1720 g cukor: 25.9060 g só: 1.9850 g kalcium: 1006.3000 mg fehérje (össz): 0.8550 g	energia (Joule): 3305.6040 kJ energia (kalória): 787.7920 kcal állati eredetű fehérje: 29.1640 g növényi eredetű fehérje: 3.9320 g zsír: 36.1500 g zsírsav: 18.6050 g szénhidrát: 81.8380 g cukor: 22.4480 g só: 1.5570 g kalcium: 715.0700 mg koleszterin: 29.7000 mg fehérje (össz): 11.1210 g

Dietetikus

Szakács

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel)

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (G)	Rákfélék és azokból készült termékek	3 (G)	Tojás és abból készült termékek	4 (G)	Halak és azokból készült termékek
5 (G)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (G)	Szójabab és abból készült termékek	7 (G)	Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is)	8 (G)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (G)	Zeller és abból készült termékek	10 (G)	Mustár és abból készült termékek	11 (G)	Szezámag és abból készült termékek	12 (G)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 (G)	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14 (G)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				