



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: Egymenü

36. hét (2020-08-31 - 2020-09-06)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|------------------------------------|---|---|--|--|---|
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"> Tea Kakaós szórat Tejbedara {1!, 7!} <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"> Tej {7!} Sajtkrém {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Zöldpaprika <p>E (J): 1099.950 kJ; E (c): 263.226 kcal á.feh: 12.605 g; n.feh: 0.200 g zsír: 7.600 g; szénh: 35.500 g só: 0.925 g; Ca: 580.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tea Főtt virsli Kenyer {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"> Kakaós tej {7!} Sajttal sózott kifli {1!, 7!} <p>E (J): 977.940 kJ; E (c): 234.549 kcal á.feh: 7.540 g; n.feh: 3.060 g zsír: 9.104 g; zs.s: 0.825 g szénh: 27.256 g; cuk: 3.996 g só: 0.344 g; Ca: 456.024 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tea Csemege szalámi Margarin {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 1097.600 kJ; E (c): 261.333 kcal á.feh: 7.065 g; n.feh: 0.200 g zsír: 15.255 g; zs.s: 13.986 g szénh: 23.685 g; cuk: 0.040 g só: 1.323 g; Ca: 17.500 mg</p> |
| Ebéd | <ul style="list-style-type: none"> Reszelt tésztalevés {1!, 3!, 9!, 12!} Szárnycs húroló {1!, 3!, 7!} Fejtettbab főzelék {1!, 7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 2439.829 kJ; E (c): 581.180 kcal á.feh: 19.024 g; n.feh: 11.387 g zsír: 17.938 g; zs.s: 9.278 g szénh: 72.250 g; cuk: 4.100 g só: 1.200 g; Ca: 152.801 mg kol: 62.820 mg; fehé.: 1.044 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1!, 3!} Rakott kelkáposzta {7!} Sárgadinnye <p>E (J): 2069.669 kJ; E (c): 493.175 kcal á.feh: 9.368 g; n.feh: 6.960 g zsír: 31.992 g; zs.s: 12.182 g szénh: 35.732 g; cuk: 14.699 g só: 0.900 g; Ca: 72.324 mg kol: 18.912 mg; fehé.: 0.006 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tárkonyos csirke raguleves {1!, 3!, 7!, 12!} Burgonyás tészta {1!, 3!} Csemege uborka <p>E (J): 2253.645 kJ; E (c): 536.742 kcal á.feh: 17.302 g; n.feh: 4.536 g zsír: 15.194 g; zs.s: 9.893 g szénh: 75.800 g; cuk: 3.654 g só: 2.282 g; Ca: 28.836 mg kol: 30.600 mg; fehé.: 0.520 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!} Bácskai rizseshús Uborkasaláta Sütemény {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 2565.945 kJ; E (c): 612.489 kcal á.feh: 17.015 g; n.feh: 5.660 g zsír: 18.676 g; zs.s: 11.282 g szénh: 85.979 g; cuk: 5.290 g só: 1.045 g; Ca: 18.894 mg kol: 4.728 mg; fehé.: 0.016 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Zöldség krémleves {1!, 7!, 9!, 12!} Zsemlekokca {1!} Csirkebrassó Friss saláta <p>E (J): 2359.696 kJ; E (c): 562.047 kcal á.feh: 14.380 g; n.feh: 6.271 g zsír: 26.876 g; zs.s: 16.932 g szénh: 57.399 g; cuk: 12.119 g só: 1.280 g; Ca: 128.403 mg kol: 51.000 mg; fehé.: 0.018 g</p> |
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"> Tepertőkrém Kenyer {1!} Póréhagyma <p>E (J): 1216.280 kJ; E (c): 290.614 kcal á.feh: 7.400 g; n.feh: 0.007 g zsír: 17.001 g; szénh: 26.753 g cuk: 0.019 g; só: 0.750 g Ca: 27.761 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Pulykamell sonka Margarin {7!} Zsemle {1!} <p>E (J): 851.880 kJ; E (c): 203.134 kcal á.feh: 7.855 g; zsír: 9.172 g zs.s: 7.617 g; szénh: 21.608 g cuk: 0.040 g; só: 0.880 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Edami sajt {7!} Margarin {7!} Teljes kiőrlésű zsemle {1!} Saláta <p>E (J): 1305.400 kJ; E (c): 311.231 kcal á.feh: 13.335 g; n.feh: 0.200 g zsír: 16.770 g; zs.s: 15.293 g szénh: 25.978 g; cuk: 0.888 g só: 1.356 g; Ca: 240.000 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Majonéz tojáskrém {3!, 10!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Kígyóuborka <p>E (J): 931.555 kJ; E (c): 221.811 kcal á.feh: 3.440 g; n.feh: 0.971 g zsír: 12.132 g; zs.s: 10.144 g szénh: 23.656 g; cuk: 0.346 g só: 0.640 g; Ca: 27.447 mg kol: 22.694 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Kockasajt {7!} Kifli {1!, 7!} <p>E (J): 490.280 kJ; E (c): 117.360 kcal á.feh: 4.890 g; zsír: 5.462 g szénh: 11.902 g; Ca: 125.000 mg</p> |
| Élettani értékek összesítve | <p>energia (Joule): 4805.7640 kJ energia (kalória): 1146.7220 kcal állati eredetű fehérje: 35.3570 g növényi eredetű fehérje: 11.3940 g zsír: 38.4320 g zsírsav: 9.7940 g szénhidrát: 150.6330 g cukor: 27.5960 g só: 1.9540 g kalcium: 591.1030 mg koleszterin: 62.8200 mg fehérje (össz): 1.0440 g</p> | <p>energia (Joule): 4021.4790 kJ energia (kalória): 959.5350 kcal állati eredetű fehérje: 29.8280 g növényi eredetű fehérje: 7.1600 g zsír: 48.7640 g zsírsav: 19.7990 g szénhidrát: 92.8400 g cukor: 14.7390 g só: 2.7050 g kalcium: 652.8240 mg koleszterin: 18.9120 mg fehérje (össz): 0.0060 g</p> | <p>energia (Joule): 4570.0050 kJ energia (kalória): 1089.1780 kcal állati eredetű fehérje: 42.9970 g növényi eredetű fehérje: 4.9460 g zsír: 40.1840 g zsírsav: 32.0510 g szénhidrát: 132.0880 g cukor: 5.5420 g só: 5.5160 g kalcium: 296.3360 mg koleszterin: 30.6000 mg fehérje (össz): 0.5200 g</p> | <p>energia (Joule): 4475.4400 kJ energia (kalória): 1068.8490 kcal állati eredetű fehérje: 27.9950 g növényi eredetű fehérje: 9.6910 g zsír: 39.9120 g zsírsav: 22.2510 g szénhidrát: 136.8910 g cukor: 9.6320 g só: 2.0290 g kalcium: 502.3650 mg koleszterin: 27.4220 mg fehérje (össz): 0.0160 g</p> | <p>energia (Joule): 3947.5760 kJ energia (kalória): 940.7400 kcal állati eredetű fehérje: 26.3350 g növényi eredetű fehérje: 6.4710 g zsír: 47.5930 g zsírsav: 30.9180 g szénhidrát: 92.9860 g cukor: 12.1590 g só: 2.6030 g kalcium: 270.9030 mg koleszterin: 51.0000 mg fehérje (össz): 0.0180 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 (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 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Egymenü**

37. hét (2020-09-07 - 2020-09-13)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|------------------------------------|---|--|---|---|--|
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Gabonagolyó {1!} <p>E (J): 875.800 kJ; E (c): 209.900 kcal á.feh: 6.800 g; n.feh: 2.400 g zsír: 3.900 g; szénh: 32.800 g Ca: 456.000 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tea Sertés párizsi Margarin {7!} Kenyér {1!} <p>E (J): 1012.300 kJ; E (c): 241.524 kcal á.feh: 7.395 g; zsír: 12.040 g zs.s: 7.617 g; szénh: 26.830 g cuk: 0.040 g; só: 1.255 g Ca: 27.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tea Zala felvágott Margarin {7!} Zsemle {1!} <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"> Karamellás tej {7!} Vaj {7!} Kifli {1!, 7!} <p>E (J): 1058.240 kJ; E (c): 253.256 kcal á.feh: 8.740 g; zsír: 11.462 g szénh: 28.395 g; cuk: 6.993 g Ca: 457.342 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tea Tojáskarika {3!} Margarin {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 829.450 kJ; E (c): 197.469 kcal á.feh: 3.300 g; n.feh: 1.280 g zsír: 9.300 g; zs.s: 7.617 g szénh: 23.700 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"> Erdőleves {1!, 3!} Sajtos fasírt {1!, 3!, 7!} Burgonyafőzelék {1!, 7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 2458.468 kJ; E (c): 585.535 kcal á.feh: 14.132 g; n.feh: 3.522 g zsír: 28.970 g; zs.s: 12.277 g szénh: 63.526 g; cuk: 3.313 g só: 1.382 g; Ca: 87.262 mg kol: 8.668 mg; fehé.: 0.832 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Kertészleves {1!, 3!, 12!} Grill csirkecomb filé Rizibizi Káposztasaláta <p>E (J): 1740.830 kJ; E (c): 415.410 kcal á.feh: 19.320 g; n.feh: 6.329 g zsír: 10.070 g; zs.s: 4.478 g szénh: 53.265 g; cuk: 14.062 g só: 1.027 g; Ca: 97.732 mg kol: 76.500 mg; fehé.: 0.513 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Bakonyi betyárleves {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Aranygaluska {1!, 3!, 7!, 8!} Vanília ízű öntet {7!} Alma <p>E (J): 3326.037 kJ; E (c): 792.949 kcal á.feh: 24.633 g; n.feh: 4.708 g zsír: 28.822 g; zs.s: 19.052 g szénh: 103.676 g; cuk: 22.824</p> | <ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves {1!, 3!, 12!} Bolognai spagetti {1!, 3!} Reszelt sajt {7!} Édesség {1!, 6!, 7!, 8!} <p>E (J): 3405.072 kJ; E (c): 811.114 kcal á.feh: 35.303 g; n.feh: 3.485 g zsír: 42.610 g; zs.s: 15.919 g szénh: 67.753 g; cuk: 2.658 g só: 1.943 g; Ca: 194.397 mg fehé.: 0.828 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Gyümölcsleves {7!} Halrudacska {1!, 2!, 3!, 4!, 7!} Burgonyapüré {7!} Csemege uborka <p>E (J): 2190.089 kJ; E (c): 521.809 kcal á.feh: 9.663 g; n.feh: 4.416 g zsír: 19.901 g; zs.s: 11.340 g szénh: 70.068 g; cuk: 13.909 g só: 1.434 g; Ca: 129.041 mg fehé.: 0.005 g</p> |
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"> Kenőmájás Zsemle {1!} Zöldpaprika <p>E (J): 739.760 kJ; E (c): 176.530 kcal á.feh: 6.820 g; n.feh: 0.200 g zsír: 6.372 g; zs.s: 4.990 g szénh: 21.928 g; só: 1.330 g kol: 44.800 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Reszelt sajt {7!} Margarin {7!} Teljes kiőrlésű kifli {1!} Kigyóuborka <p>E (J): 723.828 kJ; E (c): 229.984 kcal á.feh: 7.515 g; n.feh: 2.174 g zsír: 15.967 g; zs.s: 15.366 g szénh: 12.830 g; cuk: 0.860 g só: 1.143 g; Ca: 177.120 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Magyaros sajtkrém {7!} Kenyér {1!} Saláta <p>E (J): 709.095 kJ; E (c): 169.339 kcal á.feh: 6.890 g; n.feh: 0.218 g zsír: 3.640 g; zs.s: 0.007 g szénh: 27.975 g; só: 1.005 g Ca: 107.989 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Gépsonka Margarin {7!} Teljes kiőrlésű zsemle {1!} Kigyóuborka <p>E (J): 992.688 kJ; E (c): 236.775 kcal á.feh: 9.995 g; n.feh: 0.200 g zsír: 10.220 g; zs.s: 9.217 g szénh: 25.888 g; cuk: 0.718 g só: 0.979 g; kol: 14.000 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Kecs {1!} Krémtúró {7!} <p>E (J): 1313.400 kJ; E (c): 312.600 kcal á.feh: 15.100 g; n.feh: 1.960 g zsír: 10.160 g; szénh: 36.200 g Ca: 70.000 mg</p> |
| Élettani értékek összesítve | <p>energia (Joule): 4074.0280 kJ energia (kalória): 971.9650 kcal állati eredetű fehérje: 27.7520 g növényi eredetű fehérje: 6.1220 g zsírsav: 39.2420 g szénhidrát: 118.2540 g cukor: 3.3130 g só: 2.7120 g kalcium: 543.2620 mg koleszterin: 53.4680 mg fehérje (össz): 0.8320 g</p> | <p>energia (Joule): 3476.9580 kJ energia (kalória): 886.9180 kcal állati eredetű fehérje: 34.2300 g növényi eredetű fehérje: 8.5030 g zsírsav: 27.4610 g szénhidrát: 92.9250 g cukor: 14.9620 g só: 3.4250 g kalcium: 302.3520 mg koleszterin: 76.5000 mg fehérje (össz): 0.5130 g</p> | <p>energia (Joule): 5002.3920 kJ energia (kalória): 1192.9840 kcal állati eredetű fehérje: 38.2980 g növényi eredetű fehérje: 4.9260 g zsírsav: 45.2740 g szénhidrát: 153.0790 g cukor: 22.8640 g só: 3.2770 g kalcium: 510.0610 mg koleszterin: 5.5160 mg fehérje (össz): 0.0120 g</p> | <p>energia (Joule): 5456.0000 kJ energia (kalória): 1301.1450 kcal állati eredetű fehérje: 54.0380 g növényi eredetű fehérje: 3.6850 g zsírsav: 64.2920 g szénhidrát: 122.0360 g cukor: 10.3690 g só: 2.9220 g kalcium: 651.7390 mg koleszterin: 14.0000 mg fehérje (össz): 0.8280 g</p> | <p>energia (Joule): 4332.9390 kJ energia (kalória): 1031.8780 kcal állati eredetű fehérje: 28.0630 g növényi eredetű fehérje: 7.6560 g zsírsav: 18.9570 g szénhidrát: 129.9680 g cukor: 13.9490 g só: 2.1190 g kalcium: 223.3410 mg koleszterin: 39.4000 mg fehérje (össz): 0.0050 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 (belátva 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: **Egymenü**

38. hét (2020-09-14 - 2020-09-20)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|------------------------------------|---|---|--|---|---|
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"> Tea Tejbedara {1!, 7!} Fahéjas porcukor <p>E (J): 1124.615 kJ; E (c): 268.966 kcal á.feh: 8.470 g; n.feh: 0.019 g zsír: 2.966 g; zs.s: 0.008 g szénh: 51.766 g; cuk: 23.477 g só: 0.002 g; Ca: 410.541 mg fehé.: 0.019 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Kockasajt {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 1111.050 kJ; E (c): 266.536 kcal á.feh: 13.085 g; zsír: 8.300 g szénh: 34.550 g; só: 0.585 g Ca: 598.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tea Soproni felvágott Margarin {7!} Kenyer {1!} <p>E (J): 828.300 kJ; E (c): 197.714 kcal á.feh: 5.015 g; zsír: 8.400 g zs.s: 7.617 g; szénh: 26.790 g cuk: 0.040 g; só: 0.850 g Ca: 27.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Vaniliás tej {7!} Kakaós kalács {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 1167.968 kJ; E (c): 279.373 kcal á.feh: 12.450 g; zsír: 6.850 g szénh: 40.594 g; cuk: 5.594 g Ca: 496.024 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tea Sajt szelet {7!} Margarin {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Zöldpaprika <p>E (J): 1180.350 kJ; E (c): 281.350 kcal á.feh: 10.800 g; n.feh: 0.200 g zsír: 16.100 g; zs.s: 15.366 g szénh: 23.920 g; cuk: 0.520 g só: 1.413 g; Ca: 190.000 mg</p> |
| Ebéd | <ul style="list-style-type: none"> Vajas galuskaleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} Mexikói bab {12!} Tortilla ropogós Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 2281.774 kJ; E (c): 543.695 kcal á.feh: 9.504 g; n.feh: 8.683 g zsír: 25.719 g; zs.s: 10.708 g szénh: 59.914 g; cuk: 1.739 g só: 1.320 g; Ca: 94.022 mg kol: 5.516 mg; fehé.: 0.018 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Hamis gulyásleves {1!, 3!, 9!, 12!} Tavaszi szárnyas rizseshús Csalamádé Sütemény {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 2769.595 kJ; E (c): 660.726 kcal á.feh: 28.642 g; n.feh: 7.288 g zsír: 17.638 g; zs.s: 6.822 g szénh: 86.300 g; cuk: 5.916 g só: 2.761 g; Ca: 24.303 mg kol: 51.000 mg; fehé.: 0.463 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Sertés raguleves gazdagon {1!, 3!, 12!} Túrós tészta {1!, 3!, 7!} Porcukor Szilva <p>E (J): 2516.074 kJ; E (c): 599.083 kcal á.feh: 16.828 g; n.feh: 1.895 g zsír: 19.399 g; zs.s: 10.894 g szénh: 85.001 g; cuk: 40.484 g só: 0.965 g; Ca: 40.044 mg fehé.: 0.516 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Fokhagyma krémleves {1!, 7!, 12!} Levesgyöngy {1!} Rakott burgonya kolbásszal {3!, 7!} Csemege uborka <p>E (J): 1433.177 kJ; E (c): 341.281 kcal á.feh: 4.061 g; n.feh: 6.018 g zsír: 15.937 g; zs.s: 4.963 g szénh: 38.786 g; cuk: 3.150 g só: 2.891 g; Ca: 85.296 mg kol: 56.736 mg; fehé.: 0.004 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!} Rántott sajt {1!, 3!, 7!} Kukoricás rizs {12!} Tartármártás {3!, 7!, 10!} <p>E (J): 4233.538 kJ; E (c): 1009.583 kcal á.feh: 19.981 g; n.feh: 6.726 g zsír: 61.082 g; zs.s: 53.857 g szénh: 88.760 g; cuk: 14.489 g só: 2.042 g; Ca: 372.437 mg kol: 11.820 mg; fehé.: 0.816 g</p> |
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"> Sertészsír Kifli {1!, 7!} Lilahagyma Alma <p>E (J): 367.640 kJ; E (c): 87.493 kcal á.feh: 1.890 g; n.feh: 0.440 g zsír: 0.792 g; szénh: 17.182 g cuk: 6.430 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Petrezselymes túrókrém {7!} Zsemle {1!} Zöldpaprika <p>E (J): 723.160 kJ; E (c): 172.692 kcal á.feh: 8.860 g; n.feh: 0.240 g zsír: 4.376 g; szénh: 23.474 g só: 0.974 g; Ca: 36.405 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tojáskrém {3!, 7!, 10!} Teljes kiőrlésű kifli {1!} Kigyóuborka <p>E (J): 420.565 kJ; E (c): 157.476 kcal á.feh: 0.018 g; n.feh: 2.945 g zsír: 10.400 g; zs.s: 9.140 g szénh: 12.868 g; cuk: 0.388 g só: 0.465 g; Ca: 12.407 mg kol: 22.694 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Csirkemell sonka Margarin {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Retek <p>E (J): 873.350 kJ; E (c): 207.941 kcal á.feh: 7.740 g; n.feh: 0.220 g zsír: 8.600 g; zs.s: 7.907 g szénh: 24.766 g; cuk: 0.040 g só: 1.145 g; Ca: 17.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Natúr joghurt {7!} Kifli {1!, 7!} <p>E (J): 581.280 kJ; E (c): 138.360 kcal á.feh: 6.540 g; zsír: 4.962 g szénh: 16.752 g; Ca: 180.000 mg</p> |
| Élettani értékek összesítve | energia (Joule): 3774.0290 kJ energia (kalória): 900.1540 kcal állati eredetű fehérje: 19.8640 g növényi eredetű fehérje: 9.1420 g zsírsav: 10.7160 g zsírsav: 29.4770 g szénhidrát: 128.8620 g cukor: 31.6460 g só: 1.3220 g kalcium: 504.5630 mg koleszterin: 5.5160 mg fehérje (össz): 0.0370 g | energia (Joule): 4603.8050 kJ energia (kalória): 1099.9540 kcal állati eredetű fehérje: 50.5870 g növényi eredetű fehérje: 7.5280 g zsírsav: 6.8220 g zsírsav: 30.3140 g szénhidrát: 144.3240 g cukor: 5.9160 g só: 4.3200 g kalcium: 659.2080 mg koleszterin: 51.0000 mg fehérje (össz): 0.4630 g | energia (Joule): 3764.9390 kJ energia (kalória): 954.2730 kcal állati eredetű fehérje: 21.8610 g növényi eredetű fehérje: 4.8400 g zsírsav: 27.6510 g zsírsav: 38.1990 g szénhidrát: 124.6590 g cukor: 40.9120 g só: 2.2800 g kalcium: 79.9510 mg koleszterin: 22.6940 mg fehérje (össz): 0.5160 g | energia (Joule): 3474.4950 kJ energia (kalória): 828.5950 kcal állati eredetű fehérje: 24.2510 g növényi eredetű fehérje: 6.2380 g zsírsav: 31.3870 g zsírsav: 12.8700 g szénhidrát: 104.1460 g cukor: 8.7840 g só: 4.0360 g kalcium: 598.8200 mg koleszterin: 56.7360 mg fehérje (össz): 0.0040 g | energia (Joule): 5995.1680 kJ energia (kalória): 1429.2930 kcal állati eredetű fehérje: 37.3210 g növényi eredetű fehérje: 6.9260 g zsírsav: 82.1440 g zsírsav: 69.2230 g szénhidrát: 129.4320 g cukor: 15.0090 g só: 3.4550 g kalcium: 742.4370 mg koleszterin: 11.8200 mg fehérje (össz): 0.8160 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: Egymenü

39. hét (2020-09-21 - 2020-09-27)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|------------------------------------|---|---|--|---|--|
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Kukoricapehely <p>E (J): 869.800 kJ; E (c): 208.429 kcal á.feh: 9.110 g; zsír: 3.180 g zs.s: 0.162 g; szénh: 35.500 g só: 0.683 g; Ca: 456.000 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tea Olasz felvágott Margarin {7!} Kenyér {1!} <p>E (J): 1108.100 kJ; E (c): 264.333 kcal á.feh: 7.755 g; zsír: 14.560 g zs.s: 13.067 g; szénh: 26.850 g cuk: 0.040 g; só: 1.690 g Ca: 27.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tea Főtt virsli Ketchup Kenyér {1!} <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!} Fonott kalács {1!} <p>E (J): 1337.768 kJ; E (c): 319.849 kcal á.feh: 12.772 g; zsír: 8.308 g zs.s: 4.153 g; szénh: 48.160 g cuk: 4.316 g; só: 0.525 g Ca: 496.024 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tea Tojásrántotta {3!, 7!} Tejles kiórlésű kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 731.570 kJ; E (c): 174.178 kcal á.feh: 3.489 g; n.feh: 2.792 g zsír: 5.728 g; zs.s: 2.713 g szénh: 24.062 g; só: 0.675 g Ca: 47.500 mg; kol: 94.560 mg</p> |
| Ebéd | <ul style="list-style-type: none"> Húsleves lúdgége tésztaival {1!, 3!} Csirkepörkölt Zöldborsó főzelék {1!, 7!} Tejles kiórlésű kenyér {1!} <p>E (J): 2040.824 kJ; E (c): 486.205 kcal á.feh: 14.113 g; n.feh: 9.179 g zsír: 13.516 g; zs.s: 8.655 g szénh: 66.930 g; cuk: 13.957 g só: 1.278 g; Ca: 77.989 mg kol: 30.600 mg; fehé.: 0.528 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tojásleves {1!, 3!} Mézes-mustáros csirke {10!} Hagymás tört burgonya Vegyes vágott savanyúság <p>E (J): 1927.197 kJ; E (c): 459.034 kcal á.feh: 23.144 g; n.feh: 5.090 g zsír: 18.351 g; zs.s: 14.775 g szénh: 43.105 g; cuk: 4.860 g só: 1.259 g; Ca: 30.204 mg kol: 78.312 mg; fehé.: 22.236 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Haséleves {1!, 7!, 12!} Tejles kiórlésű kenyér {1!} Lekváros bukta {1!, 3!, 7!} Alma <p>E (J): 3222.192 kJ; E (c): 767.563 kcal á.feh: 16.474 g; n.feh: 1.993 g zsír: 33.623 g; zs.s: 19.911 g szénh: 98.342 g; cuk: 13.520 g só: 0.784 g; Ca: 77.367 mg kol: 4.728 mg; fehé.: 0.004 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Magyaros karfiollevés {1!, 3!, 7!, 12!} Vadas sertésszelet {1!, 7!, 10!, 12!} Tésztaköret {1!, 3!} Édesség {1!, 6!, 7!, 8!} <p>E (J): 2878.054 kJ; E (c): 685.328 kcal á.feh: 24.470 g; n.feh: 1.787 g zsír: 28.934 g; zs.s: 15.515 g szénh: 77.429 g; cuk: 7.109 g só: 0.836 g; Ca: 35.326 mg fehé.: 1.026 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Fahéjas szilvaleves {7!} Halrudacska {1!, 2!, 3!, 4!, 7!} Snidlinges-majonézes burgonyasaláta {3!, 7!, 10!} <p>E (J): 2946.500 kJ; E (c): 701.774 kcal á.feh: 10.335 g; n.feh: 3.893 g zsír: 42.186 g; zs.s: 26.506 g szénh: 65.564 g; cuk: 21.469 g só: 0.614 g; Ca: 116.079 mg fehé.: 0.004 g</p> |
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"> Kenőmájás Szezámmagos zsemle {1!, 11!} Kígyóborka <p>E (J): 815.260 kJ; E (c): 194.110 kcal á.feh: 4.220 g; n.feh: 0.200 g zsír: 7.120 g; zs.s: 4.990 g szénh: 27.440 g; cuk: 0.340 g só: 1.330 g; Ca: 13.000 mg kol: 44.800 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Füstölt sajt {7!} Margarin {7!} Tejles kiórlésű kifli {1!} Saláta <p>E (J): 682.400 kJ; E (c): 219.807 kcal á.feh: 4.215 g; n.feh: 2.174 g zsír: 15.357 g; zs.s: 7.624 g szénh: 13.810 g; cuk: 0.040 g só: 1.015 g; Ca: 214.620 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Körözött {7!} Kifli {1!, 7!} Póréhagyma <p>E (J): 490.430 kJ; E (c): 116.866 kcal á.feh: 7.110 g; n.feh: 0.105 g zsír: 4.043 g; zs.s: 0.013 g szénh: 12.721 g; cuk: 0.019 g só: 0.194 g; Ca: 35.235 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tavaszi felvágott Margarin {7!} Tejles kiórlésű zsemle {1!} Zöldpaprika <p>E (J): 1022.100 kJ; E (c): 243.778 kcal á.feh: 7.543 g; n.feh: 0.200 g zsír: 11.704 g; zs.s: 10.583 g szénh: 26.542 g; cuk: 0.540 g só: 1.127 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Banán Túró desszert {7!} <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> |
| Élettani értékek összesítve | energia (Joule): 3725.8840 kJ energia (kalória): 888.7440 kcal állati eredetű fehérje: 27.4430 g növényi eredetű fehérje: 9.3790 g zsír: 23.8160 g zsírsav: 13.8070 g szénhidrát: 129.8700 g cukor: 14.2970 g só: 3.2910 g kalcium: 546.9890 mg koleszterin: 75.4000 mg fehérje (össz): 0.5280 g | energia (Joule): 3717.6970 kJ energia (kalória): 943.1740 kcal állati eredetű fehérje: 35.1140 g növényi eredetű fehérje: 7.2640 g zsír: 48.2680 g zsírsav: 35.4660 g szénhidrát: 83.7650 g cukor: 4.9400 g só: 3.9640 g kalcium: 272.3240 mg koleszterin: 78.3120 mg fehérje (össz): 22.2360 g | energia (Joule): 4723.5820 kJ energia (kalória): 1125.6340 kcal állati eredetű fehérje: 35.9440 g növényi eredetű fehérje: 2.3080 g zsír: 45.8860 g zsírsav: 26.7890 g szénhidrát: 141.5730 g cukor: 14.5390 g só: 2.8560 g kalcium: 140.1020 mg koleszterin: 4.7280 mg fehérje (össz): 0.0040 g | energia (Joule): 5237.9220 kJ energia (kalória): 1248.9550 kcal állati eredetű fehérje: 44.7850 g növényi eredetű fehérje: 1.9870 g zsír: 48.9460 g zsírsav: 30.2510 g szénhidrát: 152.1310 g cukor: 11.9650 g só: 2.4880 g kalcium: 531.3500 mg fehérje (össz): 1.0260 g | energia (Joule): 4116.8700 kJ energia (kalória): 980.4280 kcal állati eredetű fehérje: 13.8240 g növényi eredetű fehérje: 7.9850 g zsír: 48.0140 g zsírsav: 29.2190 g szénhidrát: 113.8260 g cukor: 45.6690 g só: 1.2890 g kalcium: 163.5790 mg koleszterin: 94.5600 mg fehérje (össz): 0.0040 g |

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 (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 | 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: Egymenü

40. hét (2020-09-28 - 2020-10-04)

Étlap

Korosztály: Óvodás (4-6 év)

| Étkezés | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|------------------------------------|--|---|---|---|--|
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"> • Kakaós tej {7!} • Sajttal szórt kifli {1!, 7!} <p>E (J): 977.940 kJ; E (c): 234.549 kcal á.feh: 7.540 g; n.feh: 3.060 g zsír: 9.104 g; zs.s: 0.825 g szénh: 27.256 g; cuk: 3.996 g só: 0.344 g; Ca: 456.024 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tea • Paprikás szalámi • Margarin {7!} • Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 1041.150 kJ; E (c): 247.893 kcal á.feh: 6.270 g; zsír: 14.585 g zs.s: 13.230 g; szénh: 22.885 g cuk: 0.040 g; só: 1.287 g Ca: 17.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tea • Pulykamell sonka • Margarin {7!} • Kenyér {1!} <p>E (J): 917.700 kJ; E (c): 218.914 kcal á.feh: 9.215 g; zsír: 8.740 g zs.s: 7.617 g; szénh: 27.090 g cuk: 0.040 g; só: 0.850 g Ca: 27.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tej {7!} • Fahéjas csiga {1!} <p>E (J): 21086.000 kJ; E (c): 5038.000 kcal á.feh: 75.800 g; n.feh: 70.000 g zsír: 243.000 g; szénh: 570.600 g Ca: 456.000 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tea • Padlizsánkrem {3!, 10!} • Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 866.674 kJ; E (c): 206.394 kcal á.feh: 3.414 g; n.feh: 0.683 g zsír: 9.810 g; zs.s: 8.453 g szénh: 25.389 g; cuk: 1.925 g só: 0.965 g; Ca: 21.160 mg fehé.: 0.001 g</p> |
| Ebéd | <ul style="list-style-type: none"> • Daragaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!} • Tejszínes-kukoricás csirkeragu {1!, 7!, 12!} • Párolt rizs <p>E (J): 1569.895 kJ; E (c): 374.877 kcal á.feh: 16.379 g; n.feh: 5.427 g zsír: 6.598 g; zs.s: 3.901 g szénh: 55.755 g; cuk: 2.601 g só: 0.634 g; Ca: 23.165 mg kol: 44.328 mg; fehé.: 14.836 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Zöldbableves {1!, 3!, 7!, 12!} • Húsgombóc {3!} • Paradicsommártás {1!, 9!} • Főtt burgonya • Sütemény {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 2854.517 kJ; E (c): 680.550 kcal á.feh: 14.310 g; n.feh: 6.579 g zsír: 22.581 g; zs.s: 5.606 g szénh: 95.708 g; cuk: 14.652 g só: 1.523 g; Ca: 71.841 mg kol: 9.456 mg; fehé.: 0.574 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Babgulyás {1!, 3!, 12!} • Teljes kiőrlésű kenyér {1!} • Sajtos-tejfölös tészta {1!, 3!, 7!} • Körte <p>E (J): 3141.400 kJ; E (c): 748.348 kcal á.feh: 27.978 g; n.feh: 5.167 g zsír: 28.214 g; zs.s: 18.635 g szénh: 88.040 g; cuk: 11.738 g só: 1.941 g; Ca: 269.346 mg fehé.: 2.040 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 9!, 12!} • Gyros csirkescsók • Steak burgonya {12!} • Friss saláta • Joghurtos dresszing {7!} <p>E (J): 1972.455 kJ; E (c): 469.798 kcal á.feh: 16.800 g; n.feh: 2.263 g zsír: 18.971 g; zs.s: 9.644 g szénh: 51.187 g; cuk: 10.392 g só: 0.417 g; Ca: 121.208 mg kol: 39.600 mg; fehé.: 19.072 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Zeller krémleves {1!, 7!, 9!, 12!} • Levesgyöngy {1!} • Kijevi csirkemell {1!, 3!, 7!} • Rizibizi • Tzatziki {7!} <p>E (J): 2842.384 kJ; E (c): 677.690 kcal á.feh: 19.312 g; n.feh: 5.056 g zsír: 37.956 g; zs.s: 30.757 g zsír: 18.971 g; zs.s: 9.644 g szénh: 58.632 g; cuk: 1.336 g só: 0.417 g; Ca: 74.517 mg kol: 55.360 mg; fehé.: 14.823 g</p> |
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"> • Tepertőkrém • Teljes kiőrlésű kenyér {1!} • Lilahagyma • Alma <p>E (J): 1273.210 kJ; E (c): 303.669 kcal á.feh: 5.685 g; n.feh: 0.440 g zsír: 17.230 g; szénh: 29.230 g cuk: 6.430 g; só: 0.585 g Ca: 17.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Edami sajt {7!} • Margarin {7!} • Rozsos zsemle {1!} • Saláta <p>E (J): 1042.800 kJ; E (c): 248.311 kcal á.feh: 10.501 g; n.feh: 0.200 g zsír: 16.458 g; zs.s: 14.971 g szénh: 13.498 g; cuk: 0.550 g só: 1.090 g; Ca: 246.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Majonéz tojáskrém {3!, 10!} • Zsemle {1!} • Zöldpaprika <p>E (J): 948.137 kJ; E (c): 226.155 kcal á.feh: 3.795 g; n.feh: 0.971 g zsír: 12.644 g; zs.s: 10.144 g szénh: 22.384 g; cuk: 0.006 g só: 0.835 g; Ca: 9.947 mg kol: 22.694 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sertés párizsi • Margarin {7!} • Teljes kiőrlésű kenyér {1!} • Kígyóborka <p>E (J): 946.678 kJ; E (c): 225.400 kcal á.feh: 5.680 g; n.feh: 0.200 g zsír: 11.960 g; zs.s: 7.617 g szénh: 23.220 g; cuk: 0.380 g só: 1.090 g; Ca: 17.500 mg</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Kockasajt {7!} • Kifli {1!, 7!} <p>E (J): 490.280 kJ; E (c): 117.360 kcal á.feh: 4.890 g; zsír: 5.462 g szénh: 11.902 g; Ca: 125.000 mg</p> |
| Élettani értékek összesítve | energia (Joule): 3821.0450 kJ energia (kalória): 913.0950 kcal állati eredetű fehérje: 29.6040 g növényi eredetű fehérje: 8.9270 g zsír: 32.9320 g zsírsav: 4.7260 g szénhidrát: 112.2410 g cukor: 13.0270 g só: 1.5630 g kalcium: 496.6890 mg koleszterin: 44.3280 mg fehérje (össz): 14.8360 g | energia (Joule): 4938.4670 kJ energia (kalória): 1176.7540 kcal állati eredetű fehérje: 31.0810 g növényi eredetű fehérje: 6.7790 g zsír: 53.6240 g zsírsav: 33.8070 g szénhidrát: 132.0910 g cukor: 15.2420 g só: 3.9000 g kalcium: 335.8410 mg koleszterin: 9.4560 mg fehérje (össz): 0.5740 g | energia (Joule): 5007.2370 kJ energia (kalória): 1193.4170 kcal állati eredetű fehérje: 40.9880 g növényi eredetű fehérje: 6.1380 g zsír: 49.5980 g zsírsav: 36.3960 g szénhidrát: 137.5140 g cukor: 11.7840 g só: 3.6260 g kalcium: 306.7930 mg koleszterin: 22.6940 mg fehérje (össz): 2.0400 g | energia (Joule): 24005.1330 kJ energia (kalória): 5733.1980 kcal állati eredetű fehérje: 98.2800 g növényi eredetű fehérje: 72.4630 g zsír: 273.9310 g zsírsav: 17.2610 g szénhidrát: 645.0070 g cukor: 10.7720 g só: 1.5070 g kalcium: 594.7080 mg koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 19.0720 g | energia (Joule): 4199.3380 kJ energia (kalória): 1001.4440 kcal állati eredetű fehérje: 27.6160 g növényi eredetű fehérje: 5.7390 g zsír: 53.2280 g zsírsav: 39.2100 g szénhidrát: 95.9230 g cukor: 3.2610 g só: 1.3820 g kalcium: 220.6770 mg koleszterin: 55.3600 mg fehérje (össz): 14.8240 g |

Dietetikus

Szakács

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójellel)

- | | | | |
|--|--|---|---|
| 1 (G) Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 (E) Rákkfélek és azokból készült termékek | 3 (T) Tojás és abból készült termékek | 4 (M) Halak és azokból készült termékek |
| 5 (S) Földimogyoró és abból készült termékek | 6 (B) Szójabab és abból készült termékek | 7 (A) Tej és abból készült termékek (belértve 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 (A) Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 (C) Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 (V) Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |