



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Bölcsőde**

01. hét (2021-01-04 - 2021-01-10)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	<ul style="list-style-type: none"> Tea Tejbedara {1!, 7!} Fahéjas porcukor <p>E (J): 1187.254 kJ; E (c): 282.682 kcal á.feh: 6.980 g; n.feh: 0.099 g zsír: 4.444 g; zs.s: 0.017 g szénh: 53.555 g; cuk: 30.124 g só: 0.002 g; Ca: 360.784 mg fehé.: 0.039 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Csirke mell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle {1!} <p>E (J): 1082.844 kJ; E (c): 258.243 kcal á.feh: 9.915 g; n.feh: 0.060 g zsír: 9.072 g; zs.s: 8.211 g szénh: 34.017 g; cuk: 7.525 g só: 1.216 g; Ca: 0.646 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Tojáskarika {3!} Margarin Kifli {1!, 7!} <p>E (J): 717.524 kJ; E (c): 170.782 kcal á.feh: 1.905 g; n.feh: 1.140 g zsír: 9.434 g; zs.s: 7.617 g szénh: 18.001 g; cuk: 7.187 g só: 0.100 g; Ca: 7.446 mg kol: 39.400 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kakaós tej {7!} Bríós {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 994.680 kJ; E (c): 236.829 kcal á.feh: 9.984 g; zsír: 8.392 g zs.s: 0.825 g; szénh: 29.836 g cuk: 3.996 g; só: 0.004 g Ca: 480.024 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Körözött {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Paradicsom <p>E (J): 683.976 kJ; E (c): 162.949 kcal á.feh: 6.168 g; n.feh: 0.341 g zsír: 2.926 g; zs.s: 0.011 g szénh: 27.642 g; cuk: 7.147 g só: 0.627 g; Ca: 40.291 mg</p>
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Zöldséges tarhonyaleves {1!, 3!, 9!, 12!} Fasírt {1!, 3!} Zöldborsó főzelék {1!, 7!} <p>E (J): 1887.964 kJ; E (c): 449.787 kcal á.feh: 12.190 g; n.feh: 10.148 g zsír: 20.088 g; zs.s: 13.784 g szénh: 43.616 g; cuk: 1.739 g só: 0.835 g; Ca: 64.006 mg kol: 8.668 mg; fehé.: 0.509 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Csontleves eperlevéllel {1!, 3!, 12!} Csirkepörkölt Karfiol főzelék {1!, 7!, 12!} <p>E (J): 1020.547 kJ; E (c): 243.112 kcal á.feh: 9.196 g; n.feh: 2.977 g zsír: 12.690 g; zs.s: 7.419 g szénh: 19.324 g; cuk: 5.275 g só: 1.008 g; Ca: 33.411 mg kol: 25.500 mg; fehé.: 0.870 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Álfordi gulyásleves {1!, 3!, 9!, 12!} Mogyorókrémes gombóc {1!, 8!} <p>E (J): 561.526 kJ; E (c): 133.766 kcal á.feh: 5.760 g; n.feh: 1.136 g zsír: 7.335 g; zs.s: 4.575 g szénh: 9.270 g; cuk: 1.688 g só: 0.407 g; Ca: 11.525 mg fehé.: 0.516 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} Sertéspaprikás {1!, 7!} Galuska {1!, 3!} Csemege uborka <p>E (J): 2151.288 kJ; E (c): 512.301 kcal á.feh: 17.441 g; n.feh: 1.690 g zsír: 24.595 g; zs.s: 16.583 g szénh: 53.017 g; cuk: 2.660 g só: 1.570 g; Ca: 32.674 mg kol: 18.912 mg; fehé.: 0.857 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Brokkoli krémleves {1!, 7!} Levesgyöngy {1!} Grillfűszeres csirke mell csikok Petrezselymes rizs Házi csalamádé <p>E (J): 1783.904 kJ; E (c): 425.660 kcal á.feh: 16.286 g; n.feh: 6.010 g zsír: 16.645 g; zs.s: 11.359 g szénh: 45.624 g; cuk: 2.838 g só: 2.167 g; Ca: 81.980 mg kol: 39.600 mg; fehé.: 14.829 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Magyaros vajkrém {7!} Kenyer {1!} Gyümölcs <p>E (J): 1249.435 kJ; E (c): 297.890 kcal á.feh: 11.145 g; n.feh: 0.258 g zsír: 12.015 g; szénh: 37.110 g cuk: 4.200 g; só: 0.765 g Ca: 504.189 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Sajt szelet {7!} Margarin Kenyer {1!} Retek <p>E (J): 1649.800 kJ; E (c): 393.524 kcal á.feh: 18.315 g; n.feh: 0.220 g zsír: 21.740 g; zs.s: 15.384 g szénh: 33.046 g; cuk: 0.520 g só: 1.428 g; Ca: 674.500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Kockasajt {7!} Kenyer {1!} Kígyóuborka <p>E (J): 1291.528 kJ; E (c): 308.840 kcal á.feh: 15.000 g; n.feh: 0.200 g zsír: 12.940 g; szénh: 33.950 g cuk: 0.340 g; só: 0.600 g Ca: 677.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Retek <p>E (J): 1383.540 kJ; E (c): 329.414 kcal á.feh: 12.563 g; n.feh: 0.220 g zsír: 17.840 g; zs.s: 11.415 g szénh: 29.526 g; cuk: 0.040 g só: 1.068 g; Ca: 494.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Gyümölcsös joghurt {7!} Kifli {1!, 7!} <p>E (J): 1259.580 kJ; E (c): 299.861 kcal á.feh: 12.890 g; zsír: 10.412 g zs.s: 3.660 g; szénh: 38.197 g cuk: 7.095 g; só: 0.367 g Ca: 660.000 mg</p>
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 4411.8930 kJ energia (kalória): 1051.1300 kcal állati eredetű fehérje: 30.3150 g növényi eredetű fehérje: 10.7450 g zsír: 36.7870 g zsírsav: 13.8010 g szénhidrát: 138.4810 g cukor: 40.2630 g só: 1.6020 g kalcium: 928.9790 mg koleszterin: 8.6680 mg fehérje (össz): 0.5480 g	energia (Joule): 3840.4310 kJ energia (kalória): 915.6500 kcal állati eredetű fehérje: 37.4260 g növényi eredetű fehérje: 3.4970 g zsír: 43.7420 g zsírsav: 31.0140 g szénhidrát: 90.5870 g cukor: 17.5200 g só: 3.6520 g kalcium: 708.5570 mg koleszterin: 25.5000 mg fehérje (össz): 0.8700 g	energia (Joule): 2657.8180 kJ energia (kalória): 634.1590 kcal állati eredetű fehérje: 22.6650 g növényi eredetű fehérje: 2.7160 g zsír: 29.9490 g zsírsav: 12.1920 g szénhidrát: 65.4210 g cukor: 13.4150 g só: 1.1070 g kalcium: 695.9710 mg koleszterin: 39.4000 mg fehérje (össz): 0.5160 g	energia (Joule): 4616.7480 kJ energia (kalória): 1099.3150 kcal állati eredetű fehérje: 39.9880 g növényi eredetű fehérje: 2.1500 g zsír: 51.0670 g zsírsav: 28.8230 g szénhidrát: 116.5790 g cukor: 10.8960 g só: 2.6420 g kalcium: 1006.6980 mg koleszterin: 18.9120 mg fehérje (össz): 0.8570 g	energia (Joule): 3814.7000 kJ energia (kalória): 909.2410 kcal állati eredetű fehérje: 35.3440 g növényi eredetű fehérje: 6.5910 g zsír: 30.2230 g zsírsav: 15.0300 g szénhidrát: 115.6630 g cukor: 21.2800 g só: 3.1610 g kalcium: 782.2710 mg koleszterin: 39.6000 mg fehérje (össz): 14.8290 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 (bélterve a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek | 11 | Szezámag 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

Szívárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Bölcsőde**

02. hét (2021-01-11 - 2021-01-17)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Gabonagolyó {1!} <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"> Tea Tavaszi felvágott Margarin Zsemle {1!} <p>E (J): 1038.104 kJ; E (c): 247.566 kcal á.feh: 5.723 g; n.feh: 0.060 g zsír: 11.768 g; zs.s: 10.261 g szénh: 28.931 g; cuk: 7.349 g só: 1.251 g; Ca: 0.646 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 916.144 kJ; E (c): 218.131 kcal á.feh: 7.163 g; n.feh: 0.060 g zsír: 9.672 g; zs.s: 8.895 g szénh: 25.509 g; cuk: 7.187 g só: 0.791 g; Ca: 14.646 mg kol: 14.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Fonott kalács {1!} <p>E (J): 1178.000 kJ; E (c): 280.476 kcal á.feh: 11.516 g; zsír: 9.808 g zs.s: 3.292 g; szénh: 36.544 g cuk: 0.256 g; só: 0.417 g Ca: 512.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Sajtkrém {7!} Kenyer {1!} Retek <p>E (J): 781.644 kJ; E (c): 186.508 kcal á.feh: 6.520 g; n.feh: 0.280 g zsír: 4.652 g; zs.s: 0.018 g szénh: 30.575 g; cuk: 7.147 g só: 0.940 g; Ca: 129.646 mg</p>
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Grízgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!} Húsgombóc {3!} Paradicsommártás {1!, 9!} Főtt burgonya <p>E (J): 1468.346 kJ; E (c): 349.809 kcal á.feh: 7.484 g; n.feh: 3.976 g zsír: 14.227 g; zs.s: 4.608 g szénh: 42.755 g; cuk: 9.684 g só: 0.562 g; Ca: 24.290 mg kol: 11.820 mg; fehé.: 0.020 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Magyaros karfiolleves {1!, 3!, 7!, 12!} Grillfűszeres csirkemell csíkok Finomfőzelék {1!, 7!, 12!} <p>E (J): 1626.172 kJ; E (c): 387.210 kcal á.feh: 19.200 g; n.feh: 6.226 g zsír: 16.041 g; zs.s: 11.478 g szénh: 34.277 g; cuk: 9.107 g só: 0.760 g; Ca: 111.415 mg kol: 39.600 mg; fehé.: 15.670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mustáros szárnyas raguleves {1!, 3!, 7!, 9!, 10!, 12!} Aranygaluska {1!, 3!, 7!, 8!, 12!} Vanília ízű öntet {7!} <p>E (J): 2121.846 kJ; E (c): 505.282 kcal á.feh: 18.530 g; n.feh: 1.673 g zsír: 16.915 g; zs.s: 9.775 g szénh: 68.090 g; cuk: 17.132 g só: 0.155 g; Ca: 336.708 mg kol: 20.613 mg; fehé.: 6.520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Citromos kerti leves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} Currys csirkemellcsíkok {1!, 7!} Penne tészta {1!, 3!} <p>E (J): 1512.257 kJ; E (c): 360.158 kcal á.feh: 18.446 g; n.feh: 1.183 g zsír: 10.691 g; zs.s: 5.908 g szénh: 44.635 g; cuk: 2.414 g só: 0.712 g; Ca: 40.436 mg kol: 26.400 mg; fehé.: 10.739 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paradicsomleves {1!, 3!, 9!} Halrudacska {1!, 2!, 3!, 4!, 7!} Burgonyapüré {7!} <p>E (J): 1972.716 kJ; E (c): 469.999 kcal á.feh: 9.447 g; n.feh: 4.530 g zsír: 18.874 g; zs.s: 10.819 g szénh: 59.724 g; cuk: 9.216 g só: 0.497 g; Ca: 52.874 mg fehé.: 0.705 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Májpástétom Kenyer {1!} Retek <p>E (J): 1199.600 kJ; E (c): 286.020 kcal á.feh: 13.980 g; n.feh: 0.220 g zsír: 11.480 g; zs.s: 5.008 g szénh: 32.586 g; só: 1.150 g Ca: 502.000 mg; kol: 44.800 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Majonézes tojáskrém {3!, 10!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Kigyóuborka <p>E (J): 1268.918 kJ; E (c): 302.136 kcal á.feh: 9.557 g; n.feh: 0.870 g zsír: 15.723 g; zs.s: 8.453 g szénh: 29.652 g; cuk: 0.345 g só: 0.519 g; Ca: 502.580 mg kol: 19.700 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Edami sajt {7!} Margarin Zsemle {1!} Saláta <p>E (J): 1578.210 kJ; E (c): 376.160 kcal á.feh: 15.695 g; n.feh: 0.300 g zsír: 19.767 g; zs.s: 12.526 g szénh: 32.248 g; cuk: 0.380 g só: 1.280 g; Ca: 640.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Zöldfűszeres túrókrém {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Zöldpaprika <p>E (J): 1056.620 kJ; E (c): 251.653 kcal á.feh: 12.968 g; n.feh: 0.235 g zsír: 8.443 g; szénh: 30.598 g só: 0.627 g; Ca: 520.960 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Csomagolt 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): 3650.6860 kJ energia (kalória): 869.8500 kcal állati eredetű fehérje: 28.2640 g növényi eredetű fehérje: 6.4360 g zsír: 32.2970 g zsírsav: 9.6160 g szénhidrát: 108.6410 g cukor: 13.8840 g só: 1.7120 g kalcium: 1006.2900 mg koleszterin: 56.6200 mg fehérje (össz): 0.0200 g</p>	<p>energia (Joule): 4020.4340 kJ energia (kalória): 957.6830 kcal állati eredetű fehérje: 34.4800 g növényi eredetű fehérje: 7.3960 g zsír: 43.7720 g zsírsav: 30.1920 g szénhidrát: 97.0600 g cukor: 21.0010 g só: 2.5300 g kalcium: 614.6410 mg koleszterin: 59.3000 mg fehérje (össz): 15.6700 g</p>	<p>energia (Joule): 4703.4400 kJ energia (kalória): 1120.3440 kcal állati eredetű fehérje: 41.3880 g növényi eredetű fehérje: 2.2730 g zsír: 46.5940 g zsírsav: 31.1960 g szénhidrát: 130.0470 g cukor: 28.8990 g só: 2.2260 g kalcium: 991.3540 mg koleszterin: 34.6130 mg fehérje (össz): 6.5200 g</p>	<p>energia (Joule): 3834.1170 kJ energia (kalória): 913.0580 kcal állati eredetű fehérje: 42.9300 g növényi eredetű fehérje: 1.6580 g zsír: 29.1820 g zsírsav: 9.2000 g szénhidrát: 115.9770 g cukor: 6.8700 g só: 1.7560 g kalcium: 1073.3960 mg koleszterin: 26.4000 mg fehérje (össz): 10.7390 g</p>	<p>energia (Joule): 4095.6000 kJ energia (kalória): 975.8500 kcal állati eredetű fehérje: 25.6870 g növényi eredetű fehérje: 5.0500 g zsír: 36.4860 g zsírsav: 10.8370 g szénhidrát: 130.0190 g cukor: 20.5630 g só: 1.4370 g kalcium: 662.5200 mg fehérje (össz): 0.7050 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 (beleértve a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek |
| 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek | 11 | Szezámag 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**

03. hét (2021-01-18 - 2021-01-24)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	<ul style="list-style-type: none"> · Tej {7!} · Mogorókrém {8!} · Kifli {1!, 7!} <p>E (J): 1074.630 kJ; E (c): 255.824 kcal á.feh: 8.690 g; n.feh: 0.975 g zsír: 10.712 g; szénh: 29.902 g cuk: 1.050 g; Ca: 480.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tea · Kockasajt {7!} · Zsemle {1!} <p>E (J): 939.104 kJ; E (c): 224.928 kcal á.feh: 7.840 g; n.feh: 0.060 g zsír: 7.844 g; szénh: 30.027 g cuk: 7.147 g; só: 0.780 g Ca: 175.646 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tea · Olasz felvágott · Margarin · Zsemle {1!} <p>E (J): 1164.504 kJ; E (c): 277.661 kcal á.feh: 6.395 g; n.feh: 0.060 g zsír: 15.004 g; zs.s: 13.067 g szénh: 28.517 g; cuk: 7.187 g só: 1.720 g; Ca: 0.646 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Vaníliás tej {7!} · Kuglóf {1!, 3!, 6!, 7!} <p>E (J): 1169.168 kJ; E (c): 278.373 kcal á.feh: 10.120 g; zsír: 9.320 g szénh: 37.674 g; cuk: 5.594 g Ca: 480.024 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tea · Tojásrántotta {3!, 7!} · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Zöldpaprika <p>E (J): 719.984 kJ; E (c): 171.388 kcal á.feh: 2.798 g; n.feh: 2.420 g zsír: 4.807 g; zs.s: 2.261 g szénh: 26.374 g; cuk: 7.147 g só: 0.528 g; Ca: 40.246 mg kol: 78.800 mg</p>
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> · Gyümölcs <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"> · Gyümölcs <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"> · Gyümölcs <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"> · Gyümölcs <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"> · Gyümölcs <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"> · Tavaszi zöldségleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Fokhagymás csirke aprópecsenye {1!} · Zöldbabfőzelék {1!, 7!} <p>E (J): 1154.330 kJ; E (c): 274.909 kcal á.feh: 12.200 g; n.feh: 3.469 g zsír: 14.883 g; zs.s: 10.896 g szénh: 18.888 g; cuk: 2.012 g só: 1.105 g; Ca: 111.175 mg kol: 25.740 mg; fehé.: 10.321 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Húsfelfújt {1!, 3!} · Tökfőzelék {1!, 7!, 12!} <p>E (J): 1353.723 kJ; E (c): 322.422 kcal á.feh: 10.566 g; n.feh: 2.167 g zsír: 17.738 g; zs.s: 11.347 g szénh: 26.742 g; cuk: 1.775 g só: 0.942 g; Ca: 32.628 mg kol: 6.304 mg; fehé.: 0.865 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Alföldi gulyásleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Túrós derelye {1!, 7!} · Édes tejföl {7!} <p>E (J): 2121.026 kJ; E (c): 505.076 kcal á.feh: 16.740 g; n.feh: 1.136 g zsír: 12.870 g; zs.s: 4.575 g szénh: 78.185 g; cuk: 11.678 g só: 0.407 g; Ca: 33.585 mg fehé.: 0.516 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Erőleves eperlevéllel {1!, 3!} · Csirkemáj rizottó {7!} · Cékla savanyúság <p>E (J): 1177.060 kJ; E (c): 280.861 kcal á.feh: 14.477 g; n.feh: 3.249 g zsír: 15.341 g; zs.s: 11.676 g szénh: 17.426 g; cuk: 6.045 g só: 1.663 g; Ca: 69.638 mg kol: 270.970 mg; fehé.: 0.683 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldség krémleves {1!, 7!, 9!, 12!} · Levesgyöngy {1!} · Sertés pörkölt · Burgonyafőzelék {1!, 7!} <p>E (J): 1558.171 kJ; E (c): 371.159 kcal á.feh: 13.448 g; n.feh: 3.044 g zsír: 18.098 g; zs.s: 9.106 g szénh: 34.936 g; cuk: 2.710 g só: 1.128 g; Ca: 59.933 mg fehé.: 0.015 g</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> · Tej {7!} · Zöldfűszeres vajkrém {7!} · Kenyér {1!} · Gyümölcs <p>E (J): 1250.460 kJ; E (c): 298.129 kcal á.feh: 11.145 g; n.feh: 0.293 g zsír: 12.015 g; szénh: 37.128 g cuk: 4.200 g; só: 0.765 g Ca: 506.890 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tej {7!} · Körözött {7!} · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Kigyóborka <p>E (J): 1056.160 kJ; E (c): 251.562 kcal á.feh: 12.968 g; n.feh: 0.281 g zsír: 8.494 g; zs.s: 0.011 g szénh: 30.633 g; cuk: 0.340 g só: 0.627 g; Ca: 519.645 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tej {7!} · Reszelt sajt {7!} · Margarin · Kenyér {1!} · Retek <p>E (J): 1649.800 kJ; E (c): 393.524 kcal á.feh: 18.315 g; n.feh: 0.220 g zsír: 21.740 g; zs.s: 15.384 g szénh: 33.046 g; cuk: 0.520 g só: 1.428 g; Ca: 674.500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tej {7!} · Pulykamell sonka · Margarin · Kenyér {1!} · Kigyóborka <p>E (J): 1326.528 kJ; E (c): 316.154 kcal á.feh: 15.015 g; n.feh: 0.200 g zsír: 14.280 g; zs.s: 7.617 g szénh: 32.680 g; cuk: 0.380 g só: 0.700 g; Ca: 502.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Tej {7!} · Habos puding {7!} <p>E (J): 1281.000 kJ; E (c): 305.000 kcal á.feh: 9.775 g; zsír: 11.025 g szénh: 41.400 g; só: 0.219 g Ca: 480.000 mg</p>
Élettani értékek összesítő	<p>energia (Joule): 3566.6600 kJ energia (kalória): 849.6330 kcal állati eredetű fehérje: 32.0350 g növényi eredetű fehérje: 4.9770 g zsír: 37.8500 g zsírsav: 10.8960 g szénhidrát: 90.1180 g cukor: 11.4620 g só: 1.8700 g kalcium: 1098.0650 mg koleszterin: 25.7400 mg fehérje (össz): 10.3210 g</p>	<p>energia (Joule): 3436.2270 kJ energia (kalória): 819.6830 kcal állati eredetű fehérje: 31.3740 g növényi eredetű fehérje: 2.7480 g zsír: 34.3160 g zsírsav: 11.3580 g szénhidrát: 91.6020 g cukor: 13.4620 g só: 2.3490 g kalcium: 727.9190 mg koleszterin: 6.3040 mg fehérje (össz): 0.8650 g</p>	<p>energia (Joule): 5022.5700 kJ energia (kalória): 1197.0320 kcal állati eredetű fehérje: 41.4500 g növényi eredetű fehérje: 1.6560 g zsír: 49.8540 g zsírsav: 33.0260 g szénhidrát: 143.9480 g cukor: 23.5850 g só: 3.5550 g kalcium: 708.7310 mg fehérje (össz): 0.5160 g</p>	<p>energia (Joule): 3759.9960 kJ energia (kalória): 896.1590 kcal állati eredetű fehérje: 39.6120 g növényi eredetű fehérje: 3.6890 g zsír: 39.1810 g zsírsav: 19.2930 g szénhidrát: 91.9800 g cukor: 16.2190 g só: 2.3630 g kalcium: 1051.6620 mg koleszterin: 270.9700 mg fehérje (össz): 0.6830 g</p>	<p>energia (Joule): 3646.3950 kJ energia (kalória): 868.3180 kcal állati eredetű fehérje: 26.0210 g növényi eredetű fehérje: 5.7040 g zsír: 34.1700 g zsírsav: 11.3670 g szénhidrát: 106.9100 g cukor: 14.0570 g só: 1.8750 g kalcium: 580.1790 mg koleszterin: 78.8000 mg fehérje (össz): 0.0150 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 (bélrtve 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**

04. hét (2021-01-25 - 2021-01-31)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	<ul style="list-style-type: none"> Tea Tejbedara {1!, 7!} Kakaós szórat <p>E (J): 1162.709 kJ; E (c): 276.838 kcal á.feh: 7.443 g; n.feh: 0.060 g zsír: 4.955 g; zs.s: 0.516 g szénh: 50.522 g; cuk: 27.627 g só: 0.004 g; Ca: 360.769 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Soproni felvágott Margarin Zsemle {1!} <p>E (J): 1089.504 kJ; E (c): 259.804 kcal á.feh: 6.775 g; n.feh: 0.060 g zsír: 12.824 g; zs.s: 11.397 g szénh: 28.577 g; cuk: 7.187 g só: 1.380 g; Ca: 0.646 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Főtt virsli Kenyér {1!} Ketchup <p>E (J): 1028.204 kJ; E (c): 245.213 kcal á.feh: 11.360 g; n.feh: 0.270 g zsír: 8.152 g; zs.s: 6.865 g szénh: 32.309 g; cuk: 8.147 g só: 1.728 g; Ca: 22.646 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tejeskávé {7!} Vajas kifli {1!, 7!} <p>E (J): 778.100 kJ; E (c): 185.248 kcal á.feh: 8.070 g; zsír: 6.186 g zs.s: 0.110 g; szénh: 24.136 g cuk: 3.996 g; só: 0.007 g Ca: 483.324 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tea Zöldsegkrém {12!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Retek <p>E (J): 628.203 kJ; E (c): 149.574 kcal á.feh: 2.628 g; n.feh: 0.821 g zsír: 2.795 g; zs.s: 0.037 g szénh: 27.445 g; cuk: 8.670 g só: 0.528 g; Ca: 25.946 mg fehé.: 0.001 g</p>
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Gyümölcs <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"> Húsleves csigatésztaival {1!, 3!} Sült csirkecomb filé Csőben sült brokkoli {1!, 7!} <p>E (J): 1449.979 kJ; E (c): 345.406 kcal á.feh: 19.711 g; n.feh: 4.878 g zsír: 19.536 g; zs.s: 13.391 g szénh: 17.414 g; cuk: 5.928 g só: 1.448 g; Ca: 325.500 mg kol: 51.000 mg; fehé.: 0.433 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsó leves {1!, 3!, 12!} Borsos sertéstokány {1!} Sárgarépa főzelék {1!, 7!} <p>E (J): 1347.245 kJ; E (c): 320.811 kcal á.feh: 10.972 g; n.feh: 3.427 g zsír: 17.634 g; zs.s: 11.957 g szénh: 24.944 g; cuk: 10.986 g só: 0.889 g; Ca: 70.075 mg fehé.: 0.604 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tárkonyos húsgombóc leves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!} Mákos guba {1!, 5!, 7!, 8!} Vanília ízű öntet {7!} <p>E (J): 2229.734 kJ; E (c): 530.929 kcal á.feh: 13.716 g; n.feh: 4.908 g zsír: 27.591 g; zs.s: 9.809 g szénh: 52.161 g; cuk: 20.260 g só: 0.337 g; Ca: 623.088 mg kol: 3.940 mg; fehé.: 0.026 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Magyaros zellerleves {1!, 3!, 9!, 12!} Bakonyi csirkeragu {1!, 7!} Csőtészta {1!, 3!} <p>E (J): 1964.647 kJ; E (c): 467.850 kcal á.feh: 19.289 g; n.feh: 1.974 g zsír: 19.989 g; zs.s: 15.642 g szénh: 48.638 g; cuk: 1.106 g só: 0.943 g; Ca: 64.195 mg kol: 26.400 mg; fehé.: 10.744 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fahéjas szilvaleves {7!} Halrudacska {1!, 2!, 3!, 4!, 7!} Burgonyapüré {7!} <p>E (J): 2110.590 kJ; E (c): 502.895 kcal á.feh: 11.550 g; n.feh: 3.994 g zsír: 20.491 g; zs.s: 10.330 g szénh: 62.952 g; cuk: 13.105 g só: 0.300 g; Ca: 260.736 mg</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Májpástétom Kenyér {1!} Kígyóborka <p>E (J): 1197.628 kJ; E (c): 285.550 kcal á.feh: 13.980 g; n.feh: 0.200 g zsír: 11.480 g; zs.s: 4.990 g szénh: 32.400 g; cuk: 0.340 g só: 1.150 g; Ca: 502.000 mg kol: 44.800 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Petrezselymes tojáskrém {3!, 10!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Zöldpaprika <p>E (J): 1291.177 kJ; E (c): 307.434 kcal á.feh: 9.446 g; n.feh: 0.971 g zsír: 16.073 g; zs.s: 9.140 g szénh: 29.998 g; cuk: 0.048 g só: 0.618 g; Ca: 501.787 mg kol: 22.694 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Sajt szelet {7!} Margarin Zsemle {1!} Saláta <p>E (J): 1694.110 kJ; E (c): 404.070 kcal á.feh: 17.955 g; n.feh: 0.300 g zsír: 22.247 g; zs.s: 15.377 g szénh: 32.388 g; cuk: 0.520 g só: 1.608 g; Ca: 652.500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Sajtkrém {7!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Kígyóborka <p>E (J): 1101.068 kJ; E (c): 262.158 kcal á.feh: 11.948 g; n.feh: 0.200 g zsír: 10.160 g; szénh: 30.680 g cuk: 0.340 g; só: 0.808 g Ca: 601.000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tej {7!} Túró desszert {7!} Kifli {1!, 7!} <p>E (J): 1182.180 kJ; E (c): 282.060 kcal á.feh: 13.040 g; zsír: 11.522 g szénh: 30.652 g; Ca: 501.000 mg</p>
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 3897.5560 kJ energia (kalória): 928.5650 kcal állati eredetű fehérje: 41.1340 g növényi eredetű fehérje: 5.3780 g zsír: 36.2110 g zsírsav: 18.8970 g szénhidrát: 104.5360 g cukor: 38.0950 g só: 2.6020 g kalcium: 1188.2690 mg koleszterin: 95.8000 mg fehérje (össz): 0.4330 g</p>	<p>energia (Joule): 3815.1660 kJ energia (kalória): 908.8200 kcal állati eredetű fehérje: 27.1930 g növényi eredetű fehérje: 4.6980 g zsír: 46.7710 g zsírsav: 32.4940 g szénhidrát: 87.7190 g cukor: 22.4210 g só: 2.8870 g kalcium: 572.5080 mg koleszterin: 22.6940 mg fehérje (össz): 0.6040 g</p>	<p>energia (Joule): 5039.2880 kJ energia (kalória): 1200.9830 kcal állati eredetű fehérje: 43.0310 g növényi eredetű fehérje: 5.7180 g zsír: 58.2300 g zsírsav: 32.0510 g szénhidrát: 121.0580 g cukor: 33.1270 g só: 3.6730 g kalcium: 1298.2340 mg koleszterin: 3.9400 mg fehérje (össz): 0.0260 g</p>	<p>energia (Joule): 3931.0550 kJ energia (kalória): 936.0270 kcal állati eredetű fehérje: 39.3070 g növényi eredetű fehérje: 2.4140 g zsír: 36.5750 g zsírsav: 15.7520 g szénhidrát: 107.6540 g cukor: 9.6420 g só: 1.7580 g kalcium: 1148.5190 mg koleszterin: 26.4000 mg fehérje (össz): 10.7440 g</p>	<p>energia (Joule): 4008.2130 kJ energia (kalória): 955.3000 kcal állati eredetű fehérje: 27.2180 g növényi eredetű fehérje: 5.0550 g zsír: 35.0480 g zsírsav: 10.3670 g szénhidrát: 125.2490 g cukor: 25.9750 g só: 0.8280 g kalcium: 787.6820 mg fehérje (össz): 0.0010 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 | Szezámag 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 | | | | |