



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **A menü**

23. hét (2022-06-06 - 2022-06-12)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

| Étkezés | Hétfő 2022.06.06. | Kedd 2022.06.07. | Szerda 2022.06.08. | Csütörtök 2022.06.09. | Péntek 2022.06.10. |
|-----------------------------|----------------------|--|---|--|-----------------------|
| Tízórai | | <ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Vajkrém {7!}Kifli {1!, 7!} <p>E (J): 955.580 kJ; E (c): 228.236 kcal zsír: 11.262 g; szénh: 22.432 g só: 0.220 g; Ca: 458.600 mg fehé.: 9.150 g</p> | <ul style="list-style-type: none">TeaZala felvágottMargarinZsemle {1!} <p>E (J): 1247.027 kJ; E (c): 297.848 kcal zsír: 14.826 g; zs.s: 13.287 g szénh: 31.789 g; cuk: 10.338 g só: 1.630 g; Ca: 1.268 mg fehé.: 8.455 g</p> | <ul style="list-style-type: none">Karamellás tej {7!}Kakaós kalács {1!, 3!, 7!} <p>E (J): 1341.840 kJ; E (c): 320.493 kcal zsír: 7.620 g; szénh: 47.872 g cuk: 7.992 g; Ca: 504.048 mg fehé.: 13.580 g</p> | |
| Ebéd | | <ul style="list-style-type: none">Zöldséges burgonyaleves {1!, 3!, 9!, 12!}Csirkecsíkok sajt mártásban {1!, 7!}Szarvacskaszerű tészta {1!, 3!} <p>E (J): 3102.461 kJ; E (c): 741.010 kcal zsír: 31.725 g; zs.s: 23.513 g szénh: 73.305 g; cuk: 2.335 g só: 1.132 g; Ca: 176.295 mg fehé.: 37.394 g</p> | <ul style="list-style-type: none">Sertés raguleves {1!, 3!, 12!}Káposztás kocka {1!, 3!}Gyümölcs <p>E (J): 2855.214 kJ; E (c): 681.957 kcal zsír: 20.380 g; zs.s: 13.297 g szénh: 95.017 g; cuk: 35.949 g só: 1.214 g; Ca: 214.326 mg fehé.: 25.391 g</p> | <ul style="list-style-type: none">Zöldborsó leves {1!, 3!, 12!}Magyaros csirkemájTört burgonya <p>E (J): 2945.917 kJ; E (c): 703.619 kcal zsír: 28.103 g; zs.s: 19.187 g szénh: 67.564 g; cuk: 1.142 g só: 0.650 g; Ca: 29.956 mg kol: 784.000 mg; fehé.: 42.954 g</p> | |
| Uzsonna | | <ul style="list-style-type: none">Sajtkrém {7!}Teljes kiőrlésű kenyér {1!}Kígyóuborka <p>E (J): 895.602 kJ; E (c): 213.911 kcal zsír: 6.840 g; szénh: 30.120 g cuk: 0.510 g; só: 1.212 g Ca: 181.500 mg; fehé.: 8.022 g</p> | <ul style="list-style-type: none">Tojáskrém {3!, 10!}Kenyér {1!}Saláta <p>E (J): 1245.775 kJ; E (c): 297.549 kcal zsír: 15.295 g; zs.s: 12.694 g szénh: 32.809 g; cuk: 0.008 g só: 0.961 g; Ca: 45.870 mg kol: 29.550 mg; fehé.: 7.599 g</p> | <ul style="list-style-type: none">GépsonkaMargarinTeljes kiőrlésű kenyér {1!}Retek <p>E (J): 1056.900 kJ; E (c): 252.437 kcal zsír: 10.520 g; zs.s: 9.561 g szénh: 28.309 g; cuk: 0.040 g só: 1.136 g; Ca: 21.000 mg kol: 21.000 mg; fehé.: 11.067 g</p> | |
| Élettani értékek összesítve | | energia (Joule): 4953.6430 kJ energia (kalória): 1183.1570 kcal zsír: 49.8270 g zsírsav: 23.5130 g szénhidrát: 125.8570 g cukor: 2.8450 g só: 2.5640 g kalcium: 816.3950 mg fehérje (össz): 54.5660 g tejkalcium: 514.7000 mg | energia (Joule): 5348.0160 kJ energia (kalória): 1277.3540 kcal zsír: 50.5010 g zsírsav: 39.2780 g szénhidrát: 159.6150 g cukor: 46.2950 g só: 3.8050 g kalcium: 261.4640 mg koleszterin: 29.5500 mg fehérje (össz): 41.4450 g | energia (Joule): 5344.6570 kJ energia (kalória): 1276.5490 kcal zsír: 46.2430 g zsírsav: 28.7480 g szénhidrát: 143.7450 g cukor: 9.1740 g só: 1.7860 g kalcium: 555.0040 mg koleszterin: 805.0000 mg fehérje (össz): 67.6010 g tejkalcium: 228.0000 mg | |

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 | 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

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Tejmentes diéta iskola**

23. hét (2022-06-06 - 2022-06-12)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

| Étkezés | Hétfő 2022.06.06. | Kedd 2022.06.07. | Szerda 2022.06.08. | Csütörtök 2022.06.09. | Péntek 2022.06.10. |
|-----------------------------|----------------------|---|---|--|-----------------------|
| Tízórai | | <ul style="list-style-type: none"> · Rizsital · Extra dzsem · Margarin · Zsemle {1!} <p>E (J): 1530.660 kJ; E (c): 365.592 kcal zsír: 11.032 g; zs.s: 7.617 g szénh: 60.208 g; cuk: 13.240 g só: 1.080 g; tzs: 0.400 g fehé.: 4.135 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Tea · Zala felvágott · Margarin · Zsemle {1!} <p>E (J): 1247.027 kJ; E (c): 297.848 kcal zsír: 14.826 g; zs.s: 13.287 g szénh: 31.789 g; cuk: 10.338 g só: 1.630 g; Ca: 1.268 mg fehé.: 8.455 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Kakaós rizsital · Margarin · Zsemle {1!} <p>E (J): 1425.860 kJ; E (c): 340.561 kcal zsír: 11.900 g; zs.s: 8.442 g szénh: 51.724 g; cuk: 17.236 g só: 1.084 g; Ca: 0.024 mg tzs: 0.400 g; fehé.: 4.795 g</p> | |
| Ebéd | | <ul style="list-style-type: none"> · Zöldséges burgonyaleves {1!, 3!, 9!, 12!} · Csirkepörkölt · Szarvacska tészta {1!, 3!} · Csemege uborka <p>E (J): 2619.484 kJ; E (c): 625.653 kcal zsír: 23.172 g; zs.s: 15.986 g szénh: 70.406 g; cuk: 4.064 g só: 2.463 g; Ca: 18.178 mg kol: 68.000 mg; fehé.: 30.253 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Sertés raguleves {1!, 3!, 12!} · Káposztás kocka {1!, 3!} · Gyümölcs <p>E (J): 2721.861 kJ; E (c): 650.106 kcal zsír: 19.412 g; zs.s: 12.466 g szénh: 90.143 g; cuk: 34.257 g só: 1.145 g; Ca: 201.462 mg fehé.: 24.645 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Zöldborsó leves {1!, 3!, 12!} · Magyaros csirkemáj · Tört burgonya <p>E (J): 2926.272 kJ; E (c): 698.928 kcal zsír: 27.601 g; zs.s: 18.735 g szénh: 67.529 g; cuk: 1.142 g só: 0.650 g; Ca: 29.951 mg kol: 784.000 mg; fehé.: 42.946 g</p> | |
| Uzsonna | | <ul style="list-style-type: none"> · Sertés párizsi {6!} · Margarin · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Kígyóuborka <p>E (J): 1133.502 kJ; E (c): 270.732 kcal zsír: 13.850 g; zs.s: 7.617 g szénh: 27.970 g; cuk: 0.550 g só: 1.410 g; Ca: 21.000 mg fehé.: 7.827 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Tojáskrém {3!, 10!} · Kenyér {1!} · Saláta <p>E (J): 1245.775 kJ; E (c): 297.549 kcal zsír: 15.295 g; zs.s: 12.694 g szénh: 32.809 g; cuk: 0.008 g só: 0.961 g; Ca: 45.870 mg kol: 29.550 mg; fehé.: 7.599 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> · Gépsonka · Margarin · Teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Retek <p>E (J): 1056.900 kJ; E (c): 252.437 kcal zsír: 10.520 g; zs.s: 9.561 g szénh: 28.309 g; cuk: 0.040 g só: 1.136 g; Ca: 21.000 mg kol: 21.000 mg; fehé.: 11.067 g</p> | |
| Élettani értékek összesítve | | <p>energia (Joule): 5283.6460 kJ energia (kalória): 1261.9770 kcal zsír: 48.0540 g zsírsav: 31.2200 g szénhidrát: 158.5840 g cukor: 17.8540 g só: 4.9530 g kalcium: 39.1780 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 68.0000 mg fehérje (össz): 42.2150 g</p> | <p>energia (Joule): 5214.6630 kJ energia (kalória): 1245.5030 kcal zsír: 49.5330 g zsírsav: 38.4470 g szénhidrát: 154.7410 g cukor: 44.6030 g só: 3.7360 g kalcium: 248.6000 mg koleszterin: 29.5500 mg fehérje (össz): 40.6990 g</p> | <p>energia (Joule): 5409.0320 kJ energia (kalória): 1291.9260 kcal zsír: 50.0210 g zsírsav: 36.7380 g szénhidrát: 147.5620 g cukor: 18.4180 g só: 2.8700 g kalcium: 50.9750 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 805.0000 mg fehérje (össz): 58.8080 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 | Szezám és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűk és a belőlük készült termékek | | | | |



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **A menü**

24. hét (2022-06-13 - 2022-06-19)

Étlap

Korosztály: **Felső (11-14 év)**

| Étkezés | Hétfő 2022.06.13. | Kedd 2022.06.14. | Szerda 2022.06.15. | Csütörtök 2022.06.16. | Péntek 2022.06.17. |
|------------------------------------|--|---|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none">TeaOlasz felvágottMargarinZsemle {1!} E (J): 1359.527 kJ; E (c): 324.719 kcal zsír: 18.096 g; zs.s: 15.792 g szénh: 31.699 g; cuk: 10.338 g só: 2.140 g; Ca: 1.268 mg fehé.: 7.885 g | <ul style="list-style-type: none">Tej {7!}Extra dzsemMargarinKifli {1!, 7!} E (J): 1168.280 kJ; E (c): 279.038 kcal zsír: 11.462 g; zs.s: 7.617 g szénh: 34.292 g; cuk: 0.040 g só: 0.100 g; Ca: 456.000 mg fehé.: 8.785 g | | | |
| Ebéd | <ul style="list-style-type: none">Tárkonyos-tejszínes csirke raguleves {1!, 3!, 7!, 12!}Burgonyás tészta {1!, 3!} E (J): 2715.719 kJ; E (c): 648.637 kcal zsír: 21.591 g; zs.s: 14.603 g szénh: 83.518 g; cuk: 2.977 g só: 1.054 g; Ca: 32.610 mg kol: 42.500 mg; fehé.: 26.575 g | <ul style="list-style-type: none">Csontleves cérnametéllel {1!, 3!, 12!}SertéspörköltZöldborsó főzelék {1!, 7!}Teljes kiőrlésű kenyér {1!} E (J): 2922.431 kJ; E (c): 698.011 kcal zsír: 22.945 g; zs.s: 12.731 g szénh: 85.233 g; cuk: 19.817 g só: 1.510 g; Ca: 146.701 mg fehé.: 35.047 g | | | |
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none">Sajt szelet {7!}MargarinTeljes kiőrlésű kenyér {1!}Retek E (J): 1408.060 kJ; E (c): 336.310 kcal zsír: 18.790 g; zs.s: 17.976 g szénh: 28.829 g; cuk: 0.680 g só: 1.772 g; Ca: 251.000 mg fehé.: 14.287 g | <ul style="list-style-type: none">KenőmájasKenyer {1!}Saláta E (J): 1048.300 kJ; E (c): 250.382 kcal zsír: 8.810 g; zs.s: 7.499 g szénh: 32.190 g; só: 1.725 g Ca: 33.000 mg; kol: 67.200 mg fehé.: 11.170 g | | | |
| Élettani értékek összesítve | energia (Joule): 5483.3060 kJ energia (kalória): 1309.6660 kcal zsír: 58.4770 g zsírsav: 48.3710 g szénhidrát: 144.0460 g cukor: 13.9950 g só: 4.9660 g kalcium: 284.8780 mg koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 48.7470 g tejkalcium: 246.5000 mg | energia (Joule): 5139.0110 kJ energia (kalória): 1227.4310 kcal zsír: 43.2170 g zsírsav: 27.8470 g szénhidrát: 151.7150 g cukor: 19.8570 g só: 3.3350 g kalcium: 635.7010 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 55.0020 g tejkalcium: 275.8800 mg | | | |

Dietetikus

Szakács

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójelle!)

| | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 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 | 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

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Tejmentes diéta iskola**

24. hét (2022-06-13 - 2022-06-19)

Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

| Étkezés | Hétfő 2022.06.13. | Kedd 2022.06.14. | Szerda 2022.06.15. | Csütörtök 2022.06.16. | Péntek 2022.06.17. |
|------------------------------------|---|--|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| Tízórai | <ul style="list-style-type: none"> Tea Olasz felvágott Margarin Zsemle {1!} <p>E (J): 1359.527 kJ; E (c): 324.719 kcal zsír: 18.096 g; zs.s: 15.792 g szénh: 31.699 g; cuk: 10.338 g só: 2.140 g; Ca: 1.268 mg fehé.: 7.885 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Rizsital Extra dzsem Margarin Zsemle {1!} <p>E (J): 1530.660 kJ; E (c): 365.592 kcal zsír: 11.032 g; zs.s: 7.617 g szénh: 60.208 g; cuk: 13.240 g só: 1.080 g; tsz: 0.400 g fehé.: 4.135 g</p> | | | |
| Ebéd | <ul style="list-style-type: none"> Tárkonyos csirke raguleves {1!, 3!, 12!} Burgonyás tészta {1!, 3!} Csemege uborka <p>E (J): 2726.167 kJ; E (c): 651.133 kcal zsír: 20.337 g; zs.s: 14.603 g szénh: 86.818 g; cuk: 5.853 g só: 2.909 g; Ca: 16.110 mg tsz: 0.032 g; kol: 42.500 mg fehé.: 26.577 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Csontleves cérnametéllel {1!, 3!, 12!} Sertéspörkölt Zöldborsó főzelék {1!} Teljes kiőrlésű kenyér {1!} <p>E (J): 2754.971 kJ; E (c): 658.014 kcal zsír: 21.343 g; zs.s: 12.731 g szénh: 82.959 g; cuk: 19.817 g só: 1.724 g; Ca: 48.901 mg fehé.: 31.099 g</p> | | | |
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"> Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér {1!} Retek <p>E (J): 1023.510 kJ; E (c): 244.462 kcal zsír: 8.810 g; zs.s: 8.052 g szénh: 30.289 g; cuk: 0.040 g só: 1.493 g; Ca: 21.000 mg fehé.: 10.947 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> Kenőmájas Kenyer {1!} Saláta <p>E (J): 1048.300 kJ; E (c): 250.382 kcal zsír: 8.810 g; zs.s: 7.499 g szénh: 32.190 g; só: 1.725 g Ca: 33.000 mg; kol: 67.200 mg fehé.: 11.170 g</p> | | | |
| Élettani értékek összesítve | <p>energia (Joule): 5109.2040 kJ energia (kalória): 1220.3140 kcal zsír: 47.2430 g zsírsav: 38.4470 g szénhidrát: 148.8060 g cukor: 16.2310 g só: 6.5420 g kalcium: 38.3780 mg telített zsírsav: 0.0320 g koleszterin: 42.5000 mg fehérje (össz): 45.4090 g</p> | <p>energia (Joule): 5333.9310 kJ energia (kalória): 1273.9880 kcal zsír: 41.1850 g zsírsav: 27.8470 g szénhidrát: 175.3570 g cukor: 33.0570 g só: 4.5290 g kalcium: 81.9010 mg telített zsírsav: 0.4000 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 46.4040 g</p> | | | |

Dietetikus

Szakács

Allergén anyag kódok (kapcsos zárójelben, felkiáltójelle!)

| | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|--|----|--|
| 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 | 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 | | | | |