



# Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szívárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Bölcsőde**

31. hét (2022-08-01 - 2022-08-07)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2022.08.01.	Kedd 2022.08.02.	Szerda 2022.08.03.	Csütörtök 2022.08.04.	Péntek 2022.08.05.
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Petrezselymes vajkrém {7!}</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 875.747 kJ; E (c): 209.170 kcal zsír: 6.711 g; szénh: 32.497 g cuk: 10.298 g; só: 0.945 g Ca: 6.158 mg; fehé.: 4.158 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zabkása {7!}</li> </ul> <p>E (J): 971.990 kJ; E (c): 232.157 kcal zsír: 5.560 g; zs.s: 1.400 g szénh: 37.047 g; cuk: 16.237 g Ca: 374.278 mg; fehé.: 8.100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Zala felvágott</li> <li>Margarin</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1144.627 kJ; E (c): 273.391 kcal zsír: 12.836 g; zs.s: 11.397 g szénh: 31.729 g; cuk: 10.338 g só: 1.380 g; Ca: 1.268 mg fehé.: 6.895 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karamellás tej {7!}</li> <li>Kakaós kalács {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1013.080 kJ; E (c): 241.970 kcal zsír: 7.280 g; szénh: 33.464 g cuk: 5.994 g; Ca: 392.036 mg fehé.: 9.620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Körözött {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Saláta</li> </ul> <p>E (J): 736.649 kJ; E (c): 175.946 kcal zsír: 2.913 g; zs.s: 0.022 g szénh: 29.994 g; cuk: 10.298 g só: 0.627 g; Ca: 40.913 mg fehé.: 6.669 g</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erőleves {1!, 3!}</li> <li>Sertéspörkölt</li> <li>Finomfőzelék {1!, 7!, 12!}</li> </ul> <p>E (J): 1650.723 kJ; E (c): 394.268 kcal zsír: 20.532 g; zs.s: 13.703 g szénh: 32.921 g; cuk: 9.704 g só: 0.540 g; Ca: 113.773 mg fehé.: 18.004 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldséges burgonyaleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Csirkecsíkok sajtmártásban {1!, 7!}</li> <li>Szarvacskaszerű tészta {1!, 3!}</li> </ul> <p>E (J): 2240.416 kJ; E (c): 535.116 kcal zsír: 22.462 g; zs.s: 16.312 g szénh: 54.193 g; cuk: 1.604 g só: 0.695 g; Ca: 172.883 mg fehé.: 26.806 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertés raguleves {1!, 3!, 12!}</li> <li>Káposztás kocka {1!, 3!}</li> </ul> <p>E (J): 1638.934 kJ; E (c): 391.452 kcal zsír: 11.939 g; zs.s: 8.311 g szénh: 54.392 g; cuk: 17.219 g só: 0.546 g; Ca: 132.891 mg fehé.: 14.336 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsó leves {1!, 3!, 12!}</li> <li>Magyaros csirkemáj</li> <li>Tört burgonya</li> </ul> <p>E (J): 1817.072 kJ; E (c): 433.998 kcal zsír: 17.903 g; zs.s: 12.325 g szénh: 40.397 g; cuk: 0.664 g só: 0.405 g; Ca: 17.700 mg kol: 490.000 mg; fehé.: 26.553 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Almaleves {7!}</li> <li>Sült csirkecomb filé</li> <li>Petrezselymes rizs</li> </ul> <p>E (J): 1251.079 kJ; E (c): 298.817 kcal zsír: 7.157 g; zs.s: 5.427 g szénh: 53.432 g; cuk: 10.490 g só: 0.070 g; Ca: 15.464 mg fehé.: 4.189 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Reszelt sajt {7!}</li> <li>Margarin</li> <li>Kenyer {1!}</li> <li>Retek</li> </ul> <p>E (J): 1649.800 kJ; E (c): 394.047 kcal 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 fehé.: 18.535 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Sajtkrém {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Kígyóborka</li> </ul> <p>E (J): 1101.068 kJ; E (c): 262.985 kcal zsír: 10.160 g; szénh: 30.680 g cuk: 0.340 g; só: 0.808 g Ca: 601.000 mg; fehé.: 12.148 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Tojáskrém {3!, 10!}</li> <li>Kenyer {1!}</li> <li>Saláta</li> </ul> <p>E (J): 1336.400 kJ; E (c): 319.192 kcal zsír: 15.798 g; zs.s: 8.464 g szénh: 32.472 g; cuk: 0.005 g só: 0.651 g; Ca: 510.580 mg kol: 19.700 mg; fehé.: 11.899 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Gépsonka</li> <li>Margarin</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Retek</li> </ul> <p>E (J): 1309.700 kJ; E (c): 312.816 kcal zsír: 15.280 g; zs.s: 8.913 g szénh: 29.486 g; cuk: 0.040 g só: 0.791 g; Ca: 494.000 mg kol: 14.000 mg; fehé.: 14.183 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Kockasajt {7!}</li> <li>Kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1096.480 kJ; E (c): 261.889 kcal zsír: 13.062 g; szénh: 22.962 g Ca: 655.000 mg; fehé.: 12.890 g</p>
<b>Élettani értékek összesítő</b>	<p>energia (Joule): 4263.5100 kJ energia (kalória): 1018.3220 kcal zsír: 49.2230 g zsírsav: 29.0870 g szénhidrát: 102.6640 g cukor: 24.7220 g só: 2.9130 g kalcium: 794.4310 mg fehérje (össz): 40.9370 g tejkalcium: 463.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4400.7140 kJ energia (kalória): 1051.0950 kcal zsír: 38.4220 g zsírsav: 17.7120 g szénhidrát: 126.1200 g cukor: 22.3810 g só: 1.5030 g kalcium: 1148.1610 mg fehérje (össz): 47.2940 g tejkalcium: 642.8000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4207.2010 kJ energia (kalória): 1004.8720 kcal zsír: 40.8130 g zsírsav: 28.1720 g szénhidrát: 122.7930 g cukor: 31.7620 g só: 2.5770 g kalcium: 644.7390 mg koleszterin: 19.7000 mg fehérje (össz): 33.3700 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4227.0920 kJ energia (kalória): 1009.6210 kcal zsír: 40.7030 g zsírsav: 21.2380 g szénhidrát: 107.5470 g cukor: 10.8980 g só: 1.1960 g kalcium: 903.7360 mg koleszterin: 504.0000 mg fehérje (össz): 50.5960 g tejkalcium: 420.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3171.4480 kJ energia (kalória): 757.4890 kcal zsír: 23.3720 g zsírsav: 5.4490 g szénhidrát: 110.5880 g cukor: 24.9880 g só: 0.6970 g kalcium: 711.3770 mg fehérje (össz): 23.9880 g tejkalcium: 451.0000 mg</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 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**

32. hét (2022-08-08 - 2022-08-14)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2022.08.08.	Kedd 2022.08.09.	Szerda 2022.08.10.	Csütörtök 2022.08.11.	Péntek 2022.08.12.
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Sajtkrém {7!}</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 864.127 kJ; E (c): 206.394 kcal zsír: 5.156 g; szénh: 33.069 g cuk: 10.298 g; só: 1.120 g Ca: 108.268 mg; fehé.: 6.280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Gabonagyógyó {1!}</li> </ul> <p>E (J): 895.500 kJ; E (c): 213.886 kcal zsír: 6.350 g; szénh: 29.100 g Ca: 480.000 mg; fehé.: 8.800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Főtt virsli</li> <li>Zsemle {1!}</li> <li>Ketchup</li> </ul> <p>E (J): 1122.487 kJ; E (c): 268.103 kcal zsír: 8.676 g; zs.s: 6.865 g szénh: 35.329 g; cuk: 11.298 g só: 1.908 g; Ca: 1.268 mg fehé.: 11.330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaníliás tej {7!}</li> <li>Bríós {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 969.248 kJ; E (c): 231.501 kcal zsír: 7.524 g; szénh: 31.014 g cuk: 5.594 g; Ca: 480.024 mg fehé.: 9.244 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Tojáskarika {3!}</li> <li>Margarin</li> <li>Kenyér {1!}</li> <li>Saláta</li> </ul> <p>E (J): 974.817 kJ; E (c): 232.831 kcal zsír: 9.319 g; zs.s: 7.628 g szénh: 31.801 g; cuk: 10.338 g só: 0.700 g; Ca: 30.068 mg kol: 39.400 mg; fehé.: 5.515 g</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tárkonyos-tejszínes csirke raguleves {1!, 3!, 7!, 12!}</li> <li>Burgonyás tészta {1!, 3!}</li> </ul> <p>E (J): 1783.496 kJ; E (c): 425.981 kcal zsír: 14.290 g; zs.s: 10.043 g szénh: 56.181 g; cuk: 1.962 g só: 0.453 g; Ca: 22.850 mg kol: 21.250 mg; fehé.: 15.948 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Csontleves cérnametéllel {1!, 3!, 12!}</li> <li>Sertéspörkölt</li> <li>Zöldborsó főzelék {1!, 7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1772.922 kJ; E (c): 423.454 kcal zsír: 13.903 g; zs.s: 7.731 g szénh: 52.550 g; cuk: 12.387 g só: 0.912 g; Ca: 90.426 mg fehé.: 20.495 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Bolognai spagetti</li> <li>spagetti {1!, 3!}</li> </ul> <p>E (J): 2127.454 kJ; E (c): 508.133 kcal zsír: 26.168 g; zs.s: 12.261 g szénh: 50.774 g; cuk: 2.569 g só: 0.335 g; Ca: 19.355 mg fehé.: 15.722 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kertészleves {1!, 3!, 12!}</li> <li>Sertéspörkölt</li> <li>Sárgarépa főzelék {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1089.206 kJ; E (c): 260.152 kcal zsír: 12.520 g; zs.s: 7.460 g szénh: 22.208 g; cuk: 11.667 g só: 0.438 g; Ca: 82.070 mg fehé.: 13.385 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldség krémleves {1!, 7!, 9!, 12!}</li> <li>Levesgyöngy {1!}</li> <li>Lecsós csirkeragu</li> <li>Petrezselymes burgonya</li> </ul> <p>E (J): 1655.312 kJ; E (c): 395.365 kcal zsír: 17.905 g; zs.s: 9.210 g szénh: 41.547 g; cuk: 2.647 g só: 0.328 g; Ca: 40.170 mg fehé.: 15.943 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Sajt szelet {7!}</li> <li>Margarin</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Retek</li> </ul> <p>E (J): 1589.440 kJ; E (c): 379.631 kcal zsír: 21.660 g; zs.s: 15.384 g szénh: 29.886 g; cuk: 0.520 g só: 1.296 g; Ca: 666.500 mg fehé.: 17.163 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Májpástétom</li> <li>Kenyér {1!}</li> <li>Saláta</li> </ul> <p>E (J): 1204.750 kJ; E (c): 287.749 kcal zsír: 11.475 g; zs.s: 5.001 g szénh: 32.060 g; só: 1.150 g Ca: 502.000 mg; kol: 44.800 mg fehé.: 14.280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Magyaros sajtkrém {7!}</li> <li>Kenyér {1!}</li> <li>Retek</li> </ul> <p>E (J): 1165.495 kJ; E (c): 278.373 kcal zsír: 10.245 g; zs.s: 0.018 g szénh: 34.126 g; só: 0.940 g Ca: 609.239 mg; fehé.: 13.558 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Csirkemell sonka</li> <li>Margarin</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Kígyóborka</li> </ul> <p>E (J): 1285.468 kJ; E (c): 307.029 kcal zsír: 14.140 g; zs.s: 7.889 g szénh: 30.620 g; cuk: 0.380 g só: 1.028 g; Ca: 494.000 mg fehé.: 14.083 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Gyümölcsös joghurt {7!}</li> </ul> <p>E (J): 1024.800 kJ; E (c): 244.769 kcal zsír: 9.950 g; zs.s: 3.660 g szénh: 27.445 g; cuk: 7.095 g só: 0.367 g; Ca: 660.000 mg fehé.: 11.000 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 4324.3030 kJ energia (kalória): 1032.8430 kcal zsír: 41.3460 g zsírsav: 25.4270 g szénhidrát: 123.3360 g cukor: 16.9800 g só: 2.8690 g kalcium: 797.6180 mg koleszterin: 21.2500 mg fehérje (össz): 39.6310 g tejkalcium: 530.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3960.4120 kJ energia (kalória): 945.9260 kcal zsír: 31.9680 g zsírsav: 12.7320 g szénhidrát: 117.9100 g cukor: 16.5870 g só: 2.0620 g kalcium: 1072.4260 mg koleszterin: 44.8000 mg fehérje (össz): 43.8150 g tejkalcium: 510.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4502.6760 kJ energia (kalória): 1075.4460 kcal zsír: 45.3290 g zsírsav: 19.1440 g szénhidrát: 124.4290 g cukor: 18.0670 g só: 3.1830 g kalcium: 629.8620 mg fehérje (össz): 40.8500 g tejkalcium: 347.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3431.1620 kJ energia (kalória): 819.5190 kcal zsír: 34.4240 g zsírsav: 15.3490 g szénhidrát: 88.0420 g cukor: 21.8410 g só: 1.4660 g kalcium: 1056.0940 mg fehérje (össz): 36.9520 g tejkalcium: 510.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3742.1690 kJ energia (kalória): 893.8020 kcal zsír: 37.4140 g zsírsav: 20.4980 g szénhidrát: 104.9930 g cukor: 24.2800 g só: 1.3950 g kalcium: 730.2380 mg koleszterin: 39.4000 mg fehérje (össz): 32.6980 g tejkalcium: 431.0000 mg</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 szulfitok
13	Csillagfűt 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**

33. hét (2022-08-15 - 2022-08-21)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2022.08.15.	Kedd 2022.08.16.	Szerda 2022.08.17.	Csütörtök 2022.08.18.	Péntek 2022.08.19.
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Reszelt sajt {7!}</li> <li>Margarin</li> <li>Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1350.527 kJ; E (c): 322.569 kcal zsír: 16.656 g; zs.s: 15.366 g szénh: 32.089 g; cuk: 10.818 g só: 1.608 g; Ca: 173.768 mg fehé.: 11.275 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tejbedara {1!, 7!}</li> <li>Kakaós szórát</li> </ul> <p>E (J): 1040.465 kJ; E (c): 248.511 kcal 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 fehé.: 7.443 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tejeskávé {7!}</li> <li>Kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 869.180 kJ; E (c): 207.599 kcal zsír: 6.198 g; zs.s: 0.110 g szénh: 28.588 g; cuk: 3.996 g só: 0.007 g; Ca: 480.024 mg fehé.: 8.910 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Fonott kalács {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1178.000 kJ; E (c): 281.360 kcal 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 fehé.: 11.516 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea</li> <li>Petrezselymes tojáskrém {3!, 10!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Saláta</li> </ul> <p>E (J): 964.694 kJ; E (c): 230.413 kcal zsír: 10.512 g; zs.s: 9.151 g szénh: 29.099 g; cuk: 10.346 g só: 0.618 g; Ca: 23.055 mg kol: 22.694 mg; fehé.: 3.837 g</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsleves zöldségekkel {1!, 3!}</li> <li>Sült virsli</li> <li>Zöldbabfőzelék {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 875.819 kJ; E (c): 209.186 kcal zsír: 12.051 g; zs.s: 8.517 g szénh: 15.968 g; cuk: 3.069 g só: 1.025 g; Ca: 101.180 mg fehé.: 8.808 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Köménymag leves {1!}</li> <li>Zsemlekocka {1!}</li> <li>Sült csirkecomb filé</li> <li>Párolt zöldség</li> </ul> <p>E (J): 1260.252 kJ; E (c): 301.007 kcal zsír: 14.249 g; zs.s: 9.182 g szénh: 20.836 g; cuk: 3.578 g só: 0.856 g; Ca: 56.550 mg kol: 59.500 mg; fehé.: 21.312 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gulyásleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Reszelt sajt {7!}</li> <li>Tejföl tésztához {7!}</li> <li>spagetti {1!, 3!}</li> </ul> <p>E (J): 2010.996 kJ; E (c): 480.318 kcal zsír: 22.701 g; zs.s: 15.166 g szénh: 47.465 g; cuk: 2.008 g só: 0.957 g; Ca: 159.525 mg fehé.: 20.146 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gombaleves {1!, 3!, 12!}</li> <li>Csikós tokány {1!, 7!}</li> <li>Petrezselymes rizs</li> </ul> <p>E (J): 1764.509 kJ; E (c): 421.447 kcal zsír: 18.398 g; zs.s: 10.424 g szénh: 45.994 g; cuk: 1.090 g só: 0.443 g; Ca: 53.953 mg fehé.: 15.682 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karfiollevés {1!, 7!, 12!}</li> <li>Paprikás burgonya virsliivel</li> <li>Csemege uborka</li> </ul> <p>E (J): 1531.447 kJ; E (c): 365.780 kcal zsír: 19.329 g; zs.s: 9.210 g szénh: 35.952 g; cuk: 3.057 g só: 3.110 g; Ca: 26.972 mg kol: 28.800 mg; fehé.: 10.562 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Sajtkrém {7!}</li> <li>Kenyer {1!}</li> <li>Saláta</li> </ul> <p>E (J): 1168.550 kJ; E (c): 279.102 kcal zsír: 10.235 g; zs.s: 0.011 g szénh: 33.500 g; cuk: 0.940 g Ca: 609.000 mg; fehé.: 13.620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Körözött {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Retek</li> </ul> <p>E (J): 1058.132 kJ; E (c): 252.730 kcal zsír: 8.494 g; zs.s: 0.029 g szénh: 30.819 g; cuk: 0.627 g Ca: 519.645 mg; fehé.: 13.269 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Tavaszi felvágott</li> <li>Margarin</li> <li>Kenyer {1!}</li> <li>Sárgarépa karika</li> </ul> <p>E (J): 1414.320 kJ; E (c): 337.804 kcal zsír: 16.884 g; zs.s: 10.291 g szénh: 34.134 g; cuk: 1.822 g só: 1.071 g; Ca: 502.000 mg fehé.: 13.123 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Sertés párizsi {6!}</li> <li>Margarin</li> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Retek</li> </ul> <p>E (J): 1362.740 kJ; E (c): 325.485 kcal zsír: 17.500 g; zs.s: 7.635 g szénh: 29.446 g; cuk: 0.040 g só: 0.973 g; Ca: 494.000 mg fehé.: 12.043 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tej {7!}</li> <li>Kockasajt {7!}</li> <li>Kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1096.480 kJ; E (c): 261.889 kcal zsír: 13.062 g; szénh: 22.962 g Ca: 655.000 mg; fehé.: 12.890 g</p>
<b>Élelteni értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3482.1360 kJ energia (kalória): 831.6940 kcal zsír: 39.1820 g zsírsav: 23.8940 g szénhidrát: 85.7570 g cukor: 18.0870 g só: 3.5730 g kalcium: 883.9480 mg fehérje (össz): 33.9430 g tejkalcium: 533.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 3446.0890 kJ energia (kalória): 823.0850 kcal zsír: 27.9260 g zsírsav: 9.7270 g szénhidrát: 99.2280 g cukor: 28.2580 g só: 1.4870 g kalcium: 936.3180 mg koleszterin: 59.5000 mg fehérje (össz): 42.2640 g tejkalcium: 445.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4381.7360 kJ energia (kalória): 1046.5580 kcal zsír: 46.0230 g zsírsav: 25.5670 g szénhidrát: 114.3870 g cukor: 12.0260 g só: 2.0350 g kalcium: 1141.5490 mg fehérje (össz): 42.4190 g tejkalcium: 628.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4392.4890 kJ energia (kalória): 1049.1290 kcal zsír: 45.9460 g zsírsav: 21.3510 g szénhidrát: 116.1840 g cukor: 5.5860 g só: 1.8330 g kalcium: 1059.9530 mg fehérje (össz): 39.4810 g tejkalcium: 485.8300 mg</p>	<p>energia (Joule): 3679.8610 kJ energia (kalória): 878.9190 kcal zsír: 43.1430 g zsírsav: 18.3610 g szénhidrát: 92.2130 g cukor: 17.6030 g só: 3.7280 g kalcium: 705.0270 mg koleszterin: 51.4940 mg fehérje (össz): 27.5290 g tejkalcium: 421.6000 mg</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 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**

34. hét (2022-08-22 - 2022-08-28)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

Étkezés	Hétfő 2022.08.22.	Kedd 2022.08.23.	Szerda 2022.08.24.	Csütörtök 2022.08.25.	Péntek 2022.08.26.
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kakaós tej {7!}</li> <li>· Kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 858.180 kJ; E (c): 204.972 kcal zsír: 6.930 g; zs.s: 0.825 g szénh: 25.768 g; cuk: 3.996 g só: 0.004 g; Ca: 480.024 mg fehé.: 9.430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tejberizs {7!}</li> <li>· Fahéjas porcukor</li> </ul> <p>E (J): 1142.270 kJ; E (c): 272.826 kcal zsír: 1.652 g; zs.s: 0.017 g szénh: 57.079 g; cuk: 19.980 g Ca: 228.120 mg; fehé.: 6.639 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tea</li> <li>· Soproni felvágott {6!}</li> <li>· Margarin</li> <li>· Zsemle {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1144.627 kJ; E (c): 273.391 kcal zsír: 12.836 g; zs.s: 11.397 g szénh: 31.729 g; cuk: 10.338 g só: 1.380 g; Ca: 1.268 mg fehé.: 6.895 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Briós {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 875.280 kJ; E (c): 209.057 kcal zsír: 7.524 g; szénh: 25.420 g Ca: 480.000 mg; fehé.: 9.244 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tea</li> <li>· Tojáskarika {3!}</li> <li>· Margarin</li> <li>· Kenyér {1!}</li> <li>· Retek</li> </ul> <p>E (J): 969.667 kJ; E (c): 231.601 kcal zsír: 9.324 g; zs.s: 7.635 g szénh: 32.327 g; cuk: 10.338 g só: 0.700 g; Ca: 30.068 mg kol: 39.400 mg; fehé.: 5.435 g</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 87.240 kJ; E (c): 20.837 kcal zsír: 0.240 g; szénh: 4.200 g cuk: 4.200 g; fehé.: 0.240 g</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Grízgaluska leves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>· Sertéspörkölt</li> <li>· Burgonyafőzelék {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1350.778 kJ; E (c): 322.628 kcal zsír: 14.624 g; zs.s: 8.242 g szénh: 33.375 g; cuk: 2.047 g só: 0.334 g; Ca: 42.840 mg kol: 3.940 mg; fehé.: 13.555 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Magyaros karalábéleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>· Bácskai bulgur rizottó {1!}</li> </ul> <p>E (J): 1335.012 kJ; E (c): 318.861 kcal zsír: 9.920 g; zs.s: 5.696 g szénh: 43.355 g; cuk: 0.934 g só: 0.486 g; Ca: 23.340 mg fehé.: 15.710 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pentelei révészleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!}</li> <li>· Mákos {5!, 8!}</li> <li>· Mákos metélt {1!, 3!}</li> </ul> <p>E (J): 1975.167 kJ; E (c): 471.761 kcal zsír: 17.372 g; zs.s: 11.277 g szénh: 58.991 g; cuk: 13.453 g só: 0.357 g; Ca: 184.173 mg fehé.: 17.477 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Erőleves {1!, 3!}</li> <li>· Borsos tokány {1!}</li> <li>· Zöldborsó főzelék {1!, 7!}</li> </ul> <p>E (J): 1664.684 kJ; E (c): 397.602 kcal zsír: 18.547 g; zs.s: 12.261 g szénh: 37.948 g; cuk: 13.169 g só: 0.710 g; Ca: 72.085 mg fehé.: 18.315 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Paradicsomleves {1!, 3!, 9!}</li> <li>· Rozsdás szelet {1!}</li> <li>· Petrezselymes burgonya</li> </ul> <p>E (J): 1751.027 kJ; E (c): 418.226 kcal zsír: 17.994 g; zs.s: 12.770 g szénh: 47.872 g; cuk: 9.267 g só: 0.322 g; Ca: 29.634 mg fehé.: 14.413 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Kockasajt {7!}</li> <li>· Kenyér {1!}</li> <li>· Retek</li> </ul> <p>E (J): 1293.500 kJ; E (c): 308.946 kcal zsír: 12.940 g; zs.s: 0.018 g szénh: 34.136 g; cuk: 0.600 g Ca: 677.000 mg; fehé.: 15.220 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Májpástétom</li> <li>· Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>· Saláta</li> </ul> <p>E (J): 1144.390 kJ; E (c): 273.333 kcal zsír: 11.395 g; zs.s: 5.001 g szénh: 28.900 g; cuk: 1.018 g Ca: 494.000 mg; kol: 44.800 mg fehé.: 12.908 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Reszelt sajt {7!}</li> <li>· Margarin</li> <li>· Kenyér {1!}</li> <li>· Kígyóborka</li> </ul> <p>E (J): 1647.828 kJ; E (c): 393.576 kcal zsír: 21.740 g; zs.s: 15.366 g szénh: 32.860 g; cuk: 0.860 g só: 1.428 g; Ca: 674.500 mg fehé.: 18.515 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Sertés párizsi {6!}</li> <li>· Margarin</li> <li>· Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>· Saláta</li> </ul> <p>E (J): 1367.890 kJ; E (c): 326.715 kcal zsír: 17.495 g; zs.s: 7.628 g szénh: 28.920 g; cuk: 0.040 g só: 0.973 g; Ca: 494.000 mg fehé.: 12.123 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tej {7!}</li> <li>· Gyümölcsös joghurt {7!}</li> </ul> <p>E (J): 1024.800 kJ; E (c): 244.769 kcal zsír: 9.950 g; zs.s: 3.660 g szénh: 27.445 g; cuk: 7.095 g só: 0.367 g; Ca: 660.000 mg fehé.: 11.000 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3589.6980 kJ energia (kalória): 857.3830 kcal zsír: 34.7340 g zsírsav: 9.0850 g szénhidrát: 97.4790 g cukor: 10.2430 g só: 0.9380 g kálcium: 1199.8640 mg koleszterin: 3.9400 mg fehérje (össz): 38.4450 g tejkalcium: 671.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3708.9120 kJ energia (kalória): 885.8570 kcal zsír: 23.2070 g zsírsav: 10.7140 g szénhidrát: 133.5340 g cukor: 25.1140 g só: 1.5040 g kálcium: 745.4600 mg koleszterin: 44.8000 mg fehérje (össz): 35.4970 g tejkalcium: 354.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4854.8620 kJ energia (kalória): 1159.5650 kcal zsír: 52.1880 g zsírsav: 38.0400 g szénhidrát: 127.7800 g cukor: 28.8510 g só: 3.1650 g kálcium: 859.9410 mg fehérje (össz): 43.1270 g tejkalcium: 434.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3995.0940 kJ energia (kalória): 954.2110 kcal zsír: 43.8060 g zsírsav: 19.8890 g szénhidrát: 96.4880 g cukor: 17.4090 g só: 1.6830 g kálcium: 1046.0850 mg fehérje (össz): 39.9220 g tejkalcium: 510.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3832.7340 kJ energia (kalória): 915.4330 kcal zsír: 37.5080 g zsírsav: 24.0650 g szénhidrát: 111.8440 g cukor: 30.9000 g só: 1.3890 g kálcium: 719.7020 mg koleszterin: 39.4000 mg fehérje (össz): 31.0880 g tejkalcium: 420.0000 mg</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  Puhatestűek és a belőlük készült termékek |  |  |