



Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Szociális**

31. hét (2022-08-01 - 2022-08-07)

# Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2022.08.01.	Kedd 2022.08.02.	Szerda 2022.08.03.	Csütörtök 2022.08.04.	Péntek 2022.08.05.
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Erőleves {1!, 3!}</li><li>· Sertéspörkölt</li><li>· Sárgaborsófőzelék {1!, 7!, 10!}</li><li>· Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li></ul> <p>E (J): 4003.306 kJ; E (c): 956.173 kcal zsír: 42.003 g; zs.s: 24.467 g szénh: 90.573 g; cuk: 6.185 g só: 1.674 g; Ca: 79.270 mg fehé.: 50.838 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Zöldséges burgonyaleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li><li>· Csirkecsíkok sajtmártásban {1!, 7!}</li><li>· Szarvacsa tészta {1!, 3!}</li></ul> <p>E (J): 4064.474 kJ; E (c): 970.782 kcal zsír: 40.698 g; zs.s: 29.805 g szénh: 97.364 g; cuk: 4.042 g só: 1.323 g; Ca: 232.348 mg fehé.: 49.410 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Sertés raguleves {1!, 3!, 12!}</li><li>· Káposztás kocka {1!, 3!}</li><li>· Gyümölcs</li></ul> <p>E (J): 3658.147 kJ; E (c): 873.734 kcal zsír: 26.155 g; zs.s: 16.624 g szénh: 120.279 g; cuk: 45.054 g só: 1.138 g; Ca: 269.182 mg fehé.: 33.792 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): 3751.675 kJ; E (c): 896.074 kcal zsír: 35.949 g; zs.s: 24.671 g szénh: 85.877 g; cuk: 2.153 g só: 0.813 g; Ca: 36.845 mg kol: 980.000 mg; fehé.: 54.466 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): 3818.138 kJ; E (c): 911.947 kcal zsír: 30.068 g; zs.s: 16.282 g szénh: 110.348 g; cuk: 20.979 g só: 0.231 g; Ca: 33.858 mg kol: 153.000 mg; fehé.: 46.156 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 4003.3060 kJ energia (kalória): 956.1730 kcal zsír: 42.0030 g zsírsav: 24.4670 g szénhidrát: 90.5730 g cukor: 6.1850 g só: 1.6740 g kalcium: 79.2700 mg fehérje (össz): 50.8380 g tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4064.4740 kJ energia (kalória): 970.7820 kcal zsír: 40.6980 g zsírsav: 29.8050 g szénhidrát: 97.3640 g cukor: 4.0420 g só: 1.3230 g kalcium: 232.3480 mg fehérje (össz): 49.4100 g tejkalcium: 160.6000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3658.1470 kJ energia (kalória): 873.7340 kcal zsír: 26.1550 g zsírsav: 16.6240 g szénhidrát: 120.2790 g cukor: 45.0540 g só: 1.1380 g kalcium: 269.1820 mg fehérje (össz): 33.7920 g</p>	<p>energia (Joule): 3751.6750 kJ energia (kalória): 896.0740 kcal zsír: 35.9490 g zsírsav: 24.6710 g szénhidrát: 85.8770 g cukor: 2.1530 g só: 0.8130 g kalcium: 36.8450 mg koleszterin: 980.0000 mg fehérje (össz): 54.4660 g</p>	<p>energia (Joule): 3818.1380 kJ energia (kalória): 911.9470 kcal zsír: 30.0680 g zsírsav: 16.2820 g szénhidrát: 110.3480 g cukor: 20.9790 g só: 0.2310 g kalcium: 33.8580 mg koleszterin: 153.0000 mg fehérje (össz): 46.1560 g tejkalcium: 26.4000 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	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				



# Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Szociális**

32. hét (2022-08-08 - 2022-08-14)

# Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2022.08.08.	Kedd 2022.08.09.	Szerda 2022.08.10.	Csütörtök 2022.08.11.	Péntek 2022.08.12.
<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): 3421.708 kJ; E (c): 817.261 kcal zsír: 27.823 g; zs.s: 18.266 g szénh: 101.498 g; cuk: 4.623 g só: 0.871 g; Ca: 41.460 mg kol: 63.750 mg; fehé.: 35.675 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): 3822.215 kJ; E (c): 912.920 kcal zsír: 30.571 g; zs.s: 15.472 g szénh: 105.876 g; cuk: 25.213 g só: 1.923 g; Ca: 184.067 mg fehé.: 49.934 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): 3932.131 kJ; E (c): 939.174 kcal zsír: 50.165 g; zs.s: 22.722 g szénh: 89.943 g; cuk: 5.580 g só: 0.617 g; Ca: 41.050 mg fehé.: 29.136 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kertészleves {1!, 3!, 12!}</li> <li>· Bácskai rizseshús</li> </ul> <p>E (J): 2950.334 kJ; E (c): 704.675 kcal zsír: 20.733 g; zs.s: 9.137 g szénh: 87.814 g; cuk: 3.736 g só: 1.013 g; Ca: 55.744 mg fehé.: 37.843 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): 3140.371 kJ; E (c): 750.065 kcal zsír: 32.351 g; zs.s: 18.431 g szénh: 79.105 g; cuk: 5.813 g só: 0.647 g; Ca: 79.870 mg fehé.: 33.197 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3421.7080 kJ energia (kalória): 817.2610 kcal zsír: 27.8230 g zsírsav: 18.2660 g szénhidrát: 101.4980 g cukor: 4.6230 g só: 0.8710 g kalcium: 41.4600 mg koleszterin: 63.7500 mg fehérje (össz): 35.6750 g tejkalcium: 22.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3822.2150 kJ energia (kalória): 912.9200 kcal zsír: 30.5710 g zsírsav: 15.4720 g szénhidrát: 105.8760 g cukor: 25.2130 g só: 1.9230 g kalcium: 184.0670 mg fehérje (össz): 49.9340 g tejkalcium: 57.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3932.1310 kJ energia (kalória): 939.1740 kcal zsír: 50.1650 g zsírsav: 22.7220 g szénhidrát: 89.9430 g cukor: 5.5800 g só: 0.6170 g kalcium: 41.0500 mg fehérje (össz): 29.1360 g</p>	<p>energia (Joule): 2950.3340 kJ energia (kalória): 704.6750 kcal zsír: 20.7330 g zsírsav: 9.1370 g szénhidrát: 87.8140 g cukor: 3.7360 g só: 1.0130 g kalcium: 55.7440 mg fehérje (össz): 37.8430 g</p>	<p>energia (Joule): 3140.3710 kJ energia (kalória): 750.0650 kcal zsír: 32.3510 g zsírsav: 18.4310 g szénhidrát: 79.1050 g cukor: 5.8130 g só: 0.6470 g kalcium: 79.8700 mg fehérje (össz): 33.1970 g tejkalcium: 22.0000 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

Szívárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Szociális**

33. hét (2022-08-15 - 2022-08-21)

# Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2022.08.15.	Kedd 2022.08.16.	Szerda 2022.08.17.	Csütörtök 2022.08.18.	Péntek 2022.08.19.
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Húsleves zöldségekkel {1!, 3!}</li><li>· Sült virsli</li><li>· Zöldbabfőzelék {1!, 7!}</li><li>· Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li></ul> <p>E (J): 3208.777 kJ; E (c): 766.403 kcal zsír: 43.329 g; zs.s: 33.854 g szénh: 60.197 g; cuk: 6.861 g só: 5.012 g; Ca: 223.360 mg fehé.: 32.809 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Köménymag leves {1!}</li><li>· Zsemlekočka {1!}</li><li>· Sült csirkecomb filé</li><li>· Párolt rizs</li></ul> <p>E (J): 3578.626 kJ; E (c): 854.742 kcal zsír: 34.180 g; zs.s: 22.724 g szénh: 89.125 g; cuk: 0.047 g só: 1.557 g; Ca: 0.100 mg kol: 136.000 mg; fehé.: 44.265 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Babgulyás {1!, 3!, 12!}</li><li>· Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li><li>· Reszelt sajt {7!}</li><li>· Tejföl tésztahoz {7!}</li><li>· spagetti {1!, 3!}</li><li>· Gyümölcs</li></ul> <p>E (J): 4803.487 kJ; E (c): 1147.294 kcal zsír: 45.246 g; zs.s: 28.478 g szénh: 128.396 g; cuk: 14.109 g só: 2.226 g; Ca: 377.010 mg fehé.: 52.315 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): 3738.444 kJ; E (c): 892.911 kcal zsír: 38.112 g; zs.s: 19.045 g szénh: 93.762 g; cuk: 2.565 g só: 0.978 g; Ca: 135.581 mg fehé.: 38.646 g</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Karfiolleves {1!, 7!, 12!}</li><li>· Paprikás burgonya kolbásszal</li></ul> <p>E (J): 3561.989 kJ; E (c): 850.768 kcal zsír: 50.568 g; zs.s: 42.467 g szénh: 70.672 g; cuk: 4.547 g só: 3.201 g; Ca: 95.308 mg fehé.: 26.787 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3208.7770 kJ energia (kalória): 766.4030 kcal zsír: 43.3290 g zsírsav: 33.8540 g szénhidrát: 60.1970 g cukor: 6.8610 g só: 5.0120 g kalcium: 223.3600 mg fehérje (össz): 32.8090 g tejkalcium: 27.5000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3578.6260 kJ energia (kalória): 854.7420 kcal zsír: 34.1800 g zsírsav: 22.7240 g szénhidrát: 89.1250 g cukor: 0.0470 g só: 1.5570 g kalcium: 0.1000 mg koleszterin: 136.0000 mg fehérje (össz): 44.2650 g</p>	<p>energia (Joule): 4803.4870 kJ energia (kalória): 1147.2940 kcal zsír: 45.2460 g zsírsav: 28.4780 g szénhidrát: 128.3960 g cukor: 14.1090 g só: 2.2260 g kalcium: 377.0100 mg fehérje (össz): 52.3150 g tejkalcium: 285.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3738.4440 kJ energia (kalória): 892.9110 kcal zsír: 38.1120 g zsírsav: 19.0450 g szénhidrát: 93.7620 g cukor: 2.5650 g só: 0.9780 g kalcium: 135.5810 mg fehérje (össz): 38.6460 g tejkalcium: 13.2000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3561.9890 kJ energia (kalória): 850.7680 kcal zsír: 50.5680 g zsírsav: 42.4670 g szénhidrát: 70.6720 g cukor: 4.5470 g só: 3.2010 g kalcium: 95.3080 mg fehérje (össz): 26.7870 g tejkalcium: 22.0000 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 (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 szulfitek
13	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



# Almás Food 1193 Kft.

Adószám: 25339138-2-07

Szivárvány Óvoda Főzőkonyha

Menü: **Szociális**

34. hét (2022-08-22 - 2022-08-28)

# Étlap

Korosztály: **Felnőtt (19-69 év)**

Étkezés	Hétfő 2022.08.22.	Kedd 2022.08.23.	Szerda 2022.08.24.	Csütörtök 2022.08.25.	Péntek 2022.08.26.
<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> <li>Teljes kiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>E (J): 3543.683 kJ; E (c): 846.391 kcal zsír: 33.028 g; zs.s: 16.495 g szénh: 94.979 g; cuk: 4.697 g só: 1.470 g; Ca: 114.820 mg kol: 7.880 mg; fehé.: 39.998 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magyaros karalábéleves {1!, 3!, 9!, 12!}</li> <li>Tarhonyás hús {1!, 3!}</li> </ul> <p>E (J): 3178.792 kJ; E (c): 759.241 kcal zsír: 24.373 g; zs.s: 10.924 g szénh: 85.188 g; cuk: 2.169 g só: 1.564 g; Ca: 65.170 mg fehé.: 44.661 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pentelei révészeleves {1!, 3!, 7!, 9!, 12!}</li> <li>Mákos {5!, 8!}</li> <li>Mákos metélt {1!, 3!}</li> <li>Gyümölcs</li> </ul> <p>E (J): 3965.938 kJ; E (c): 947.249 kcal zsír: 33.435 g; zs.s: 20.214 g szénh: 119.038 g; cuk: 42.794 g só: 0.641 g; Ca: 400.747 mg fehé.: 37.632 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erőleves {1!, 3!}</li> <li>Zöldborsós sertésragu {1!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>E (J): 3544.864 kJ; E (c): 846.679 kcal zsír: 35.307 g; zs.s: 24.518 g szénh: 96.384 g; cuk: 5.916 g só: 1.284 g; Ca: 20.995 mg fehé.: 31.644 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): 4160.403 kJ; E (c): 993.696 kcal zsír: 43.152 g; zs.s: 27.348 g szénh: 103.693 g; cuk: 20.632 g só: 0.772 g; Ca: 68.320 mg fehé.: 42.771 g</p>
<b>Élettani értékek összesítve</b>	<p>energia (Joule): 3543.6830 kJ energia (kalória): 846.3910 kcal zsír: 33.0280 g zsírsav: 16.4950 g szénhidrát: 94.9790 g cukor: 4.6970 g só: 1.4700 g kalcium: 114.8200 mg koleszterin: 7.8800 mg fehérje (össz): 39.9980 g tejkalcium: 33.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3178.7920 kJ energia (kalória): 759.2410 kcal zsír: 24.3730 g zsírsav: 10.9240 g szénhidrát: 85.1880 g cukor: 2.1690 g só: 1.5640 g kalcium: 65.1700 mg fehérje (össz): 44.6610 g</p>	<p>energia (Joule): 3965.9380 kJ energia (kalória): 947.2490 kcal zsír: 33.4350 g zsírsav: 20.2140 g szénhidrát: 119.0380 g cukor: 42.7940 g só: 0.6410 g kalcium: 400.7470 mg fehérje (össz): 37.6320 g tejkalcium: 33.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 3544.8640 kJ energia (kalória): 846.6790 kcal zsír: 35.3070 g zsírsav: 24.5180 g szénhidrát: 96.3840 g cukor: 5.9160 g só: 1.2840 g kalcium: 20.9950 mg fehérje (össz): 31.6440 g</p>	<p>energia (Joule): 4160.4030 kJ energia (kalória): 993.6960 kcal zsír: 43.1520 g zsírsav: 27.3480 g szénhidrát: 103.6930 g cukor: 20.6320 g só: 0.7720 g kalcium: 68.3200 mg fehérje (össz): 42.7710 g</p>

## Dietetikus

## Szakács

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

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