

Étlap

2023. április 3 - 2023. április 6



Felsőszölnök óvoda (3x)

| Étkezés | 2023.04.03 Hétfő | 2023.04.04 Kedd | 2023.04.05 Szerda | 2023.04.06 Csütörtök |
|-------------------|--|--|---|--|
| Tízórai | Tejbedara ^{1,7} E: 241kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 42,28g Só: 0,27g Zsír: 3,35g Feh.: 10,09g H.Cuk: 5,99g Ca: 234,69mg | Tojásrántotta poréghagymával ^{3,7} Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 277kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 38,72g Só: 0,56g Zsír: 9,87g Feh.: 16,61g H.Cuk: g Ca: 282,04mg | Kefir ⁷ Kifli ^{1,7} E: 255kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 33,15g Só: 0,42g Zsír: 8,38g Feh.: 11,41g H.Cuk: g Ca: 278,44mg | Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Zala felvágott ⁶ Retek Tej 1,5% ⁷ E: 283kcal Tel.zsír.: 3,86g CH: 32,93g Só: 0,54g Zsír: 9,56g Feh.: 16,09g H.Cuk: g Ca: 258,42mg |
| Ebéd | Vajgaluska leves ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Zöldborsó főzelék ^{1,7} Sertéspörkölt E: 556kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 53,78g Só: 0,51g Zsír: 25,54g Feh.: 25,53g H.Cuk: g Ca: 129,15mg | Frankfurti leves ^{1,6,7} Grízteszta ¹ E: 463kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 68,96g Só: 0,09g Zsír: 13,67g Feh.: 15,00g H.Cuk: 13,86g Ca: 73,90mg | Paradicsomleves ^{1,9} Gombás csirkeragu ¹ Tört burgonya Kivi E: 476kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 60,15g Só: 0,16g Zsír: 13,92g Feh.: 24,38g H.Cuk: 2,00g Ca: 73,15mg | Márgombóc leves ^{1,3} Mexikói sertésszelet Tészta köret ^{1,3} E: 509kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 62,13g Só: 0,39g Zsír: 16,30g Feh.: 27,23g H.Cuk: g Ca: 63,72mg |
| Uzsonna | Csemege szalámi Magos zsemle ^{1,11} Kigyóuborka E: 222kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 28,04g Só: 0,77g Zsír: 8,15g Feh.: 8,89g H.Cuk: g Ca: 25,88mg | Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Húspástétom házi ^{7,9} Paprika E: 253kcal Tel.zsír.: 0,63g CH: 34,99g Só: 0,48g Zsír: 6,04g Feh.: 14,02g H.Cuk: g Ca: 56,94mg | Lekváros levél ^{1,3,7} E: 201kcal Tel.zsír.: g CH: 28,85g Só: 0,25g Zsír: 8,00g Feh.: 2,65g H.Cuk: g Ca: mg | Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 188kcal Tel.zsír.: g CH: 19,35g Só: 0,20g Zsír: 9,25g Feh.: 4,40g H.Cuk: g Ca: mg |
| Energia: | 1 018,76kcal | 992,61kcal | 932,07kcal | 979,54kcal |
| Zsír: | 37,03g | 29,57g | 30,30g | 35,10g |
| Telített zsírsav: | 5,81g | 6,69g | 5,90g | 5,26g |
| Fehérje: | 44,51g | 45,63g | 38,44g | 47,72g |
| Szénhidrát: | 124,10g | 142,67g | 122,15g | 114,41g |
| Hozzáadott cukor: | 5,99g | 13,86g | 2,00g | g |
| Só: | 1,55g | 1,13g | 0,83g | 1,13g |
| Ca: | 389,71mg | 412,88mg | 351,59mg | 322,13mg |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt