

Felsőszölnök óvoda (3x)

Étlap

2023. április 10 - 2023. április 14

Étkezés	2023.04.11 Kedd	2023.04.12 Szerda	2023.04.13 Csütörtök	2023.04.14 Péntek
Tízórai	Briós ^{1,3,7} Kakaó ⁷ E: 311kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 51,89g Só: 0,61g Zsír: 6,37g Feh.: 10,76g H.Cuk: 14,33g Ca: 215,05mg	Sajtkrém ^{7,8,11} Kígyóborka Tej 1,5% ⁷ Kenyér ¹ E: 349kcal Tel.zsír.: 6,91g CH: 38,03g Só: 0,80g Zsír: 16,70g Feh.: 19,99g H.Cuk: g Ca: 481,27mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Főtt virsli ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 318kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 34,66g Só: 0,53g Zsír: 11,41g Feh.: 18,73g H.Cuk: g Ca: 257,30mg	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 29,72g Só: 0,42g Zsír: 3,79g Feh.: 9,27g H.Cuk: 10,79g Ca: 244,98mg
Ebéd	Csontleves csigatésztával ¹ Sóskafőzelék ^{1,7} Főtt tojás ³ Főtt burgonya E: 326kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 45,77g Só: 0,37g Zsír: 8,86g Feh.: 14,00g H.Cuk: 4,00g Ca: 160,95mg	Gulyásleves Szilvás gombóc ^{1,3} E: 476kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 68,31g Só: 0,35g Zsír: 13,99g Feh.: 16,54g H.Cuk: 5,00g Ca: 37,86mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} Fasírt sertésből (főétel) ^{1,3} Petrezselymes rizs Vitamin saláta E: 468kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 67,20g Só: 0,46g Zsír: 10,99g Feh.: 23,18g H.Cuk: g Ca: 76,80mg	Kertészleves ^{1,9} Húsos makaróni ^{1,7} E: 417kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 48,29g Só: 0,23g Zsír: 15,27g Feh.: 20,32g H.Cuk: g Ca: 67,20mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Diákcsemege szalámi Retek E: 282kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 32,13g Só: 0,33g Zsír: 11,82g Feh.: 12,42g H.Cuk: g Ca: 22,19mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Natúr joghurt ⁷ Paprika E: 209kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 27,42g Só: 0,79g Zsír: 6,20g Feh.: 9,12g H.Cuk: g Ca: 193,20mg	Sajtos rúd ^{1,3,6,7} E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 28,40g Só: 1,28g Zsír: 15,44g Feh.: 6,08g H.Cuk: g Ca: mg	Tépett húsos teljeskiőrl.burger ¹ Fejessaláta E: 410kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 65,49g Só: 1,44g Zsír: 7,87g Feh.: 18,11g H.Cuk: 2,00g Ca: 174,94mg
Energia:	918,94kcal	1 034,63kcal	1 063,67kcal	1 019,60kcal
Zsír:	27,05g	36,89g	37,84g	26,94g
Telített zsírsav:	3,95g	11,02g	4,48g	3,96g
Fehérje:	37,18g	45,65g	47,99g	47,69g
Szénhidrát:	129,79g	133,76g	130,26g	143,50g
Hozzáadott cukor:	18,32g	5,00g	g	12,79g
Só:	1,31g	1,94g	2,27g	2,08g
Ca:	398,19mg	712,33mg	334,10mg	487,11mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 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 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