

Felsőszölnök óvoda (3x)

Étkezés	2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
Tízórai	Nutella ^{1,5} Tej 1,5% ⁷ Kenyér ¹ E: 245kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 42,45g Só: 0,54g Zsír: 6,60g Feh.: 12,35g H.Cuk: 4,80g Ca: 250,00mg	Sajtos melegszendvics ^{1,7} Paradicsom Tej 1,5% ⁷ E: 282kcal Tel.zsír.: 3,88g CH: 35,88g Só: 0,74g Zsír: 8,88g Feh.: 14,33g H.Cuk: g Ca: 319,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paprika Fűszeres vajkrém ⁷ Tej 1,5% ⁷ E: 249kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 33,10g Só: 0,53g Zsír: 7,67g Feh.: 11,70g H.Cuk: g Ca: 247,55mg	Zabkása almával, mazsolával ^{1,7} E: 277kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 50,25g Só: 0,46g Zsír: 3,73g Feh.: 9,47g H.Cuk: 22,98g Ca: 208,67mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Tojáskrém ^{3,7,10} Retek Tej 1,5% ⁷ E: 305kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 33,64g Só: 0,70g Zsír: 12,10g Feh.: 15,29g H.Cuk: g Ca: 270,78mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} Bolognai spagetti ^{1,7} Reszelt sajt ⁷ E: 463kcal Tel.zsír.: 4,51g CH: 53,03g Só: 0,57g Zsír: 17,33g Feh.: 22,81g H.Cuk: g Ca: 172,85mg	Kakaós csiga, házi ^{1,3,7} Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Fejlesztett főzelék ^{1,7} Főtt virsli ⁶ E: 510kcal Tel.zsír.: 5,01g CH: 62,23g Só: 0,33g Zsír: 18,55g Feh.: 22,14g H.Cuk: 5,64g Ca: 83,34mg	Paradicsomleves ^{1,9} Halrudacska ⁴ Zöldséges bulgur ¹ Tartármártás ^{3,7,10} E: 463kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 54,22g Só: 0,13g Zsír: 21,43g Feh.: 15,03g H.Cuk: 1,40g Ca: 45,89mg	Fokhagymakrém leves kenyérrökkel ^{1,7} Pirított csirkemáj Burgonyapüré ⁷ Vitamin saláta E: 409kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 42,82g Só: 0,36g Zsír: 15,69g Feh.: 25,46g H.Cuk: g Ca: 107,42mg	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ Rakott kelkáposzta ⁷ Alma E: 432kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 43,18g Só: 0,34g Zsír: 17,39g Feh.: 23,37g H.Cuk: g Ca: 158,61mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Csemege szalámi Kígyóborka E: 227kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 31,08g Só: 0,32g Zsír: 7,31g Feh.: 8,99g H.Cuk: g Ca: 16,34mg	Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 158kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 15,27g Só: 0,60g Zsír: 7,40g Feh.: 7,26g H.Cuk: 4,00g Ca: 243,90mg	Sonkás pizza ^{1,3,7} E: 292kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 31,84g Só: 0,40g Zsír: 9,96g Feh.: 18,25g H.Cuk: 1,00g Ca: 130,57mg	Teljes kiőrlésű kifli ^{1,7} Húspástétom házi ^{7,9} Póréhagyma E: 224kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 23,32g Só: 0,53g Zsír: 7,08g Feh.: 14,43g H.Cuk: g Ca: 63,89mg	Tepertős hatszög ^{1,3,7} E: 218kcal Tel.zsír.: g CH: 22,55g Só: 0,32g Zsír: 10,12g Feh.: 5,28g H.Cuk: g Ca: mg
Energia:	935,48kcal	949,41kcal	1 004,07kcal	910,09kcal	955,74kcal
Zsír:	31,24g	34,83g	39,06g	26,50g	39,61g
Telített zsírsav:	9,84g	12,82g	9,02g	6,14g	6,29g
Fehérje:	44,15g	43,73g	44,97g	49,36g	43,95g
Szénhidrát:	126,56g	113,38g	119,16g	116,39g	99,37g
Hozzáadott cukor:	4,80g	9,63g	2,40g	22,98g	g
Só:	1,43g	1,67g	1,05g	1,35g	1,37g
Ca:	439,20mg	646,23mg	424,01mg	379,98mg	429,39mg

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