

## Felsőszölnök óvoda (3x)

Étkezés	2023.04.24 Hétfő	2023.04.25 Kedd	2023.04.26 Szerda	2023.04.27 Csütörtök	2023.04.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kalács foszlós <sup>1,3,7</sup> Tejeskávé <sup>7</sup>  E: 385kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 63,71g Só: 0,47g  Zsír: 8,77g Feh.: 12,50g H.Cuk: 16,18g Ca: 192,14mg	Kifli <sup>1,7</sup> Zala felvágott <sup>6</sup> Retek Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 285kcal Tel.zsír: 3,82g CH: 34,63g Só: 0,40g  Zsír: 9,29g Feh.: 15,68g H.Cuk: g Ca: 253,36mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1,7</sup> Kígyóborka Tej 1,5% <sup>7</sup> Kockasajt <sup>7</sup>  E: 237kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 31,18g Só: 0,61g  Zsír: 6,25g Feh.: 12,15g H.Cuk: g Ca: 238,65mg	Csokis gabona pehely <sup>1</sup> Tej 1,5% <sup>7</sup>  E: 283kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 44,76g Só: 0,65g  Zsír: 7,41g Feh.: 8,87g H.Cuk: g Ca: 348,15mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> Paprika Tej 1,5% <sup>7</sup> Rozsos kenyér <sup>1</sup>  E: 300kcal Tel.zsír: 3,25g CH: 33,64g Só: 0,90g  Zsír: 10,88g Feh.: 16,62g H.Cuk: g Ca: 263,25mg
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Tarthonyashús <sup>1</sup> Csemege uborka  E: 432kcal Tel.zsír: 2,01g CH: 57,33g Só: 0,32g  Zsír: 13,24g Feh.: 19,16g H.Cuk: 6,57g Ca: 80,77mg	Köményleves <sup>1</sup> Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Sertés aprópecsenye <sup>1</sup>  E: 583kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 42,29g Só: 0,43g  Zsír: 33,84g Feh.: 24,30g H.Cuk: g Ca: 97,11mg	Magyaros karalábéleves Vasi paprikás <sup>1,10</sup> Petrezselymes burgonya  E: 514kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 51,35g Só: 0,34g  Zsír: 24,32g Feh.: 20,45g H.Cuk: g Ca: 64,95mg	Csontleves eperlevéllel <sup>1</sup> Zöldborsós csirkeragu <sup>1</sup> Párolt rizs Mandarin  E: 519kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 74,49g Só: 0,21g  Zsír: 18,94g Feh.: 20,89g H.Cuk: g Ca: 109,56mg	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> Ízes derelye <sup>1,3</sup>  E: 608kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 96,09g Só: 0,60g  Zsír: 14,22g Feh.: 20,66g H.Cuk: 14,64g Ca: 43,10mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Kenőmájás <sup>6,7</sup> Lilahagyma  E: 236kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 32,93g Só: 1,00g  Zsír: 7,33g Feh.: 9,35g H.Cuk: g Ca: 21,64mg	Puding (csokoládé) gyümölcscsel <sup>7</sup>  E: 156kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g  Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g H.Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg	Hamburger <sup>1,6</sup> Fejessaláta  E: 157kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 19,22g Só: 0,65g  Zsír: 4,99g Feh.: 8,59g H.Cuk: 2,84g Ca: 39,74mg	Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> Párizsi felvágott <sup>6</sup> Paradicsom  E: 222kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 32,44g Só: 0,32g  Zsír: 5,92g Feh.: 9,05g H.Cuk: g Ca: 24,19mg	Magos zsemle <sup>1,11</sup> Tonhalkrém <sup>4,10</sup> Póréhagyma  E: 185kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 29,02g Só: 0,79g  Zsír: 4,55g Feh.: 6,80g H.Cuk: g Ca: 39,29mg
Energia:	1 053,80kcal	1 024,31kcal	907,91kcal	1 024,09kcal	1 093,81kcal
Zsír:	29,33g	45,14g	35,56g	32,27g	29,66g
Telített zsírsav:	9,03g	7,53g	6,30g	4,92g	4,27g
Fehérje:	41,01g	43,78g	41,19g	38,81g	44,09g
Szénhidrát:	153,97g	107,48g	101,76g	151,69g	158,75g
Hozzáadott cukor:	22,75g	19,98g	2,84g	g	14,64g
Só:	1,79g	0,96g	1,60g	1,17g	2,29g
Ca:	294,55mg	464,37mg	343,35mg	481,90mg	345,64mg

**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. Csillagfürt