

Felsőszölnök óvoda (3x)

Étlap

2023. május 1 - 2023. május 5

Étkezés	2023.05.02 Kedd	2023.05.03 Szerda	2023.05.04 Csütörtök	2023.05.05 Péntek
Tízórai	Lekváros kenyér ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 243kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 43,89g Só: 0,56g Zsír: 5,95g Feh.: 11,76g H.Cuk: 6,23g Ca: 238,42mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Sajtkrém ^{7,8,11} Retek Tej 1,5% ⁷ E: 353kcal Tel.zsír.: 6,95g CH: 31,43g Só: 0,88g Zsír: 16,72g Feh.: 19,09g H.Cuk: g Ca: 491,82mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Paradicsom Főtt virsli ⁶ Tej 1,5% ⁷ E: 306kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 32,32g Só: 0,50g Zsír: 11,35g Feh.: 18,26g H.Cuk: g Ca: 255,80mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Tojáskrém ^{3,7,10} Póréhagyma Tej 1,5% ⁷ E: 281kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 31,18g Só: 0,65g Zsír: 10,65g Feh.: 14,72g H.Cuk: g Ca: 271,29mg
Ebéd	Grízgaluska leves ^{1,3} Csirkés penne ^{1,3,7} Kiwi E: 525kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 65,53g Só: 0,40g Zsír: 15,17g Feh.: 29,41g H.Cuk: g Ca: 186,42mg	Brokkolikrém leves ^{1,3,7} Levesgyöngy betét ^{1,3,7} Csirke nuggets ^{1,3} Rizi-bizi E: 432kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 41,88g Só: 0,70g Zsír: 22,25g Feh.: 14,01g H.Cuk: g Ca: 61,16mg	Erőleves ^{3,8,9} Lecsós sertésszelet Tört burgonya E: 527kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 47,39g Só: 0,27g Zsír: 25,27g Feh.: 25,59g H.Cuk: g Ca: 48,71mg	Májgombóc leves ^{1,3} Sárgaborsó főzelék ¹ Fasírt sertésből (feltét) ^{1,3} E: 467kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 56,64g Só: 0,56g Zsír: 11,99g Feh.: 31,54g H.Cuk: g Ca: 74,70mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Párizsikrém ^{1,6,7} Kígyóborka E: 232kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 31,92g Só: 0,39g Zsír: 7,48g Feh.: 9,04g H.Cuk: g Ca: 23,83mg	Házi gyümölcsjoghurt ^{1,7} Babapiskóta ^{1,3} E: 169kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 17,43g Só: 0,61g Zsír: 7,58g Feh.: 7,58g H.Cuk: 5,04g Ca: 244,63mg	Vajas pogácsa ^{1,3,6,7} E: 127kcal Tel.zsír.: g CH: 14,18g Só: 0,25g Zsír: 6,26g Feh.: 3,65g H.Cuk: g Ca: mg	Kifli ^{1,7} Diákcsemege szalámi Paprika E: 246kcal Tel.zsír.: g CH: 24,30g Só: 0,12g Zsír: 11,80g Feh.: 11,14g H.Cuk: g Ca: 13,24mg
Energia:	999,96kcal	955,03kcal	959,14kcal	993,95kcal
Zsír:	28,60g	46,55g	42,89g	34,44g
Telített zsírsav:	9,83g	14,34g	6,99g	4,79g
Fehérje:	50,21g	40,67g	47,50g	57,39g
Szénhidrát:	141,35g	90,74g	93,89g	112,13g
Hozzáadott cukor:	6,23g	5,04g	g	g
Só:	1,35g	2,18g	1,02g	1,33g
Ca:	448,67mg	797,61mg	304,51mg	359,23mg

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