

Felsőszölnök óvoda (3x)

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
Tízórai	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 239kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 42,42g Só: 0,27g Zsír: 3,35g Feh.: 9,30g H.Cuk: 13,99g Ca: 232,63mg	Sonkás-sajtos melegszendvics tk ^{1,7} Paprika Tej 1,5% ⁷ E: 323kcal Tel.zsír: 3,79g CH: 38,98g Só: 1,43g Zsír: 8,19g Feh.: 21,00g H.Cuk: g Ca: 371,28mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Snidlinges túrókrém ^{7,11} Tea E: 201kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 27,88g Só: 0,25g Zsír: 5,20g Feh.: 9,77g H.Cuk: 6,99g Ca: 69,53mg	Bríos ^{1,3,6,7} Kakaó ⁷ E: 312kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 52,29g Só: 0,61g Zsír: 6,18g Feh.: 11,20g H.Cuk: 14,33g Ca: 215,05mg	Tojáskrém szezámmaggal ^{3,7,10,11} Kígyóborka Tej 1,5% ⁷ Félbarna kenyér ¹ E: 327kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 40,91g Só: 0,66g Zsír: 13,57g Feh.: 18,48g H.Cuk: g Ca: 342,30mg
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 461kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 50,14g Só: 0,41g Zsír: 20,82g Feh.: 16,16g H.Cuk: 4,00g Ca: 84,26mg	Brokkolikrém leves árpagyönggyel ^{1,3,7} Halrudacska ⁴ Tavaszi rizs E: 380kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 46,88g Só: 0,06g Zsír: 14,71g Feh.: 13,17g H.Cuk: g Ca: 62,89mg	Magyaros gombaleves tésztával ^{1,9} Vasi paprikás ^{1,10} Petrezselymes burgonya E: 525kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 55,29g Só: 0,26g Zsír: 22,45g Feh.: 23,19g H.Cuk: g Ca: 64,77mg	Májgombóc leves ^{1,3} Csirkés penne ^{1,3,7} Alma E: 489kcal Tel.zsír: 4,13g CH: 58,61g Só: 0,50g Zsír: 14,62g Feh.: 29,69g H.Cuk: g Ca: 151,02mg	Palócleves ^{1,7} Teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ Szilvás gombóc ^{1,3} E: 520kcal Tel.zsír: 6,21g CH: 65,67g Só: 0,48g Zsír: 19,04g Feh.: 19,55g H.Cuk: 1,00g Ca: 69,58mg
Uzsonna	Magos zsemle ^{1,11} Diákcsemege szalámi Újhagyma E: 284kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 30,98g Só: 0,78g Zsír: 12,69g Feh.: 12,60g H.Cuk: g Ca: 49,73mg	Hamburger ^{1,6} Fejlesztés E: 220kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 31,46g Só: 0,76g Zsír: 5,36g Feh.: 11,21g H.Cuk: 2,84g Ca: 46,11mg	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	Teljes kiőrlésű zsemle ¹ Húspástétom házi ^{7,9} Retek E: 245kcal Tel.zsír: 0,64g CH: 34,82g Só: 0,52g Zsír: 4,92g Feh.: 14,62g H.Cuk: g Ca: 52,75mg	Sokmagvas stangli ¹¹ E: 143kcal Tel.zsír: g CH: 27,74g Só: 0,76g Zsír: 1,22g Feh.: 4,97g H.Cuk: g Ca: 20,93mg
Energia:	984,13kcal	923,06kcal	927,06kcal	1 045,13kcal	989,50kcal
Zsír:	36,86g	28,26g	35,65g	25,72g	33,82g
Telített zsírsav:	2,64g	6,94g	3,48g	6,30g	10,16g
Fehérje:	38,06g	45,39g	35,61g	55,51g	43,00g
Szénhidrát:	123,54g	117,32g	112,02g	145,72g	134,33g
Hozzáadott cukor:	17,98g	2,84g	6,99g	14,33g	1,00g
Só:	1,45g	2,25g	0,76g	1,63g	1,90g
Ca:	366,63mg	480,28mg	134,30mg	418,82mg	432,81mg

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