

2021 Vidámságok Háza Bölcsőde 16. hét

	HÉTFŐ 19	KEDD 20	SZERDA 21	CSÜTÖRTÖK 22	PÉNTEK 23
Reggeli	Tejeskávé Vaj Sajtos csavart kifli	Gyümölcs tea Pulykamell sonka Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Mézes tea Házi vaníliás túrókrém Francia bagett	Házi áfonyás joghurt Dzsongel pehely	Gyümölcs tea Tilsitti sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):248.30 Zsír(g):11.43 Tel.zs(g):1.00 Feh.(g):9.52 Szé.h.(g):24.13 Cukor(g):0.88 Só(g):0.53)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):253.57 Zsír(g):3.94 Tel.zs(g):1.35 Feh.(g):7.29 Szé.h.(g):24.84 Cukor(g):1.20 Só(g):0.53)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):194.11 Zsír(g):3.48 Tel.zs(g):0.59 Feh.(g):8.22 Szé.h.(g):31.30 Cukor(g):1.38 Só(g):0.55)	allergén: G, T, Sz, D, M (Energ.(Kcal):180.30 Zsír(g):2.58 Tel.zs(g):1.40 Feh.(g):4.78 Szé.h.(g):31.48 Cukor(g):14.80 Só(g):0.05)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):204.23 Zsír(g):5.67 Tel.zs(g):0.32 Feh.(g):7.96 Szé.h.(g):29.16 Cukor(g):0.27 Só(g):0.70)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Bánfi gulyás Fahéjas nudli	Főtt tojás Zöldborsó főzelék	Csirkepörkölt Köleses rizs	Rakott karfiol bulgurral	Fokhagymás tokány Parajfőzelék Főtt burgonya
	allergén: G, T, To, Sz, D, M, Z (Energ.(Kcal):463.31 Zsír(g):12.06 Feh.(g):16.89 Szé.h.(g):69.95 Só(g):0.30)	allergén: G, T, Sz, Z (Energ.(Kcal):285.80 Zsír(g):9.80 Feh.(g):18.82 Szé.h.(g):27.81 Só(g):0.10)	allergén: G, T (Energ.(Kcal):374.35 Zsír(g):11.15 Feh.(g):19.83 Szé.h.(g):47.25 Cukor(g):16.20 Só(g):1.11)	allergén: G, T, Sze, M (Energ.(Kcal):278.06 Zsír(g):10.94 Tel.zs(g):1.63 Feh.(g):15.41 Szé.h.(g):27.98 Cukor(g):0.73 Só(g):0.61)	allergén: G, T, To, Sze, M (Energ.(Kcal):507.90 Zsír(g):13.50 Tel.zs(g):0.01 Feh.(g):20.37 Szé.h.(g):69.12 Cukor(g):0.26 Só(g):0.62)
Uzsonna	Sertés combsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Mozzarella snack Fél búzakorpás kifli	Piknik szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Májkrem Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Fino gyümölcsjoghurt Zabkeksz
	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):167.71 Zsír(g):2.86 Tel.zs(g):0.61 Feh.(g):5.61 Szé.h.(g):18.05 Cukor(g):0.46 Só(g):0.80)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):184.90 Zsír(g):5.03 Tel.zs(g):2.85 Feh.(g):8.58 Szé.h.(g):25.50 Cukor(g):1.57 Só(g):0.87)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):133.56 Zsír(g):3.51 Tel.zs(g):0.43 Feh.(g):5.13 Szé.h.(g):19.42 Cukor(g):0.41 Só(g):0.90)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):209.45 Zsír(g):7.85 Tel.zs(g):1.95 Feh.(g):9.60 Szé.h.(g):23.11 Cukor(g):0.76 Só(g):0.86)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):198.90 Zsír(g):6.50 Tel.zs(g):3.22 Feh.(g):4.60 Szé.h.(g):27.80 Cukor(g):19.70 Só(g):0.05)
Változtatás jogát fenntartom					
Tésztáink, tojás nélküli durumbúzából készültek. Jelmagyarázat:G=glutén To=tojás L=laktóz T=tej M=mogyoró D=dió Z=zeller Sz=szójabab Mu=mustár Sze=szezám H=hal En=energia, Feh=fehérje, Zs=zsír, Szé=h=szénhidrát Uzsonna mellé minden nap biztosított a tej, az előírt napi fehérje és kalcium bevitel miatt.					