

2022 Vidámságok Háza Bölcsőde 04. hét

	HÉTFŐ 30	KEDD 31	SZERDA 01	CSÜTÖRTÖK 02	PÉNTEK 03
Reggeli	Gyümölcsstea Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Kakaós csiga	Gyümölcsstea Tonhal Félbarna kenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Kukoricás kenyér Paradicsom
	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):157.33 Zsír(g):3.55 Tel.zs(g):0.43 Feh.(g):5.12 Széh.(g):25.33 Cukor(g):0.41 Só(g):0.90)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):380.60 Zsír(g):17.00 Feh.(g):10.82 Széh.(g):44.20 Cukor(g):13.20 Só(g):0.54)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, H (Energ.(Kcal):154.46 Zsír(g):0.80 Feh.(g):11.55 Széh.(g):23.74 Cukor(g):0.48 Só(g):0.52)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):139.07 Zsír(g):1.58 Tel.zs(g):0.30 Feh.(g):3.59 Széh.(g):26.75 Cukor(g):0.48 Só(g):0.53)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):195.17 Zsír(g):5.64 Feh.(g):10.49 Széh.(g):24.83 Cukor(g):0.48 Só(g):0.52)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Főtt virsli Finomfőzelék	Vadas ragu Főtt tészta	Főtt hús Meggymártás Párolt rizs	Bundás mackó (sütőben sütve) Burgonyapüré Csemege uborka	Erdélyi rakott káposzta
	allergén: G, T, Z (Energ.(Kcal):332.70 Zsír(g):13.61 Tel.zs(g):4.00 Feh.(g):15.37 Széh.(g):34.61 Cukor(g):16.45 Só(g):1.35)	allergén: G, T, To, Z (Energ.(Kcal):318.00 Zsír(g):8.89 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):15.43 Széh.(g):42.92 Cukor(g):0.50 Só(g):0.20)	allergén: G, T, Z, To (Energ.(Kcal):452.71 Zsír(g):11.27 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):17.10 Széh.(g):69.83 Cukor(g):0.50 Só(g):0.42)	allergén: G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):384.28 Zsír(g):6.36 Tel.zs(g):0.40 Feh.(g):5.78 Széh.(g):30.99 Cukor(g):0.04 Só(g):0.43)	allergén: G, T, Z, To, Sz (Energ.(Kcal):358.46 Zsír(g):15.12 Tel.zs(g):1.57 Feh.(g):16.84 Széh.(g):38.37 Cukor(g):0.81 Só(g):3.41)
Uzsonna	Kockasajt Sima kifli	Uzsonna sonka Margarin Zsemle Kápia paprika	100%-os gyümölcsle Sajtos percc	Tej Dörmi maci	Tejszelet Gyümölcs
	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):192.10 Zsír(g):7.08 Tel.zs(g):2.49 Feh.(g):7.50 Széh.(g):23.50 Cukor(g):2.20 Só(g):0.60)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):167.71 Zsír(g):2.86 Tel.zs(g):0.61 Feh.(g):5.61 Széh.(g):18.05 Cukor(g):0.46 Só(g):0.80)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):253.80 Zsír(g):5.29 Tel.zs(g):2.68 Feh.(g):5.39 Széh.(g):45.07 Cukor(g):20.01 Só(g):1.07)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):180.40 Zsír(g):7.60 Tel.zs(g):0.93 Feh.(g):5.20 Széh.(g):22.70 Cukor(g):8.70)	allergén: T, Sz (Energ.(Kcal):175.00 Zsír(g):9.61 Tel.zs(g):7.00 Feh.(g):2.21 Széh.(g):21.10 Cukor(g):11.00)

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, Széh=szénhidrát

Uzsonna mellé minden nap biztosított a tej, az előírt napi fehérje és kalcium bevitel miatt.