

2023 Vidámságok Háza Bölcsőde 22. hét

	HÉTFŐ 29	KEDD 30	SZERDA 31	CSÜTÖRTÖK 01	PÉNTEK 02
Reggeli	Pünkösdhétfő	Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Párizsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tejbezaphehely kakaó szóráttal	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
		allergén: G, T, To, Sze, D, M, (Energ.(Kcal):248.80 Zsír(g):3.56 Feh.(g):10.16 Széh.(g):41.96)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):216.97 Zsír(g):7.33 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):7.45 Széh.(g):28.61 Cukor(g):0.36 Só(g):0.99)	allergén: G, T (Energ.(Kcal):291.35 Zsír(g):5.40 Tel.zs(g):0.54 Feh.(g):11.58 Széh.(g):38.48 Cukor(g):0.95 Só(g):0.06)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):309.56 Zsír(g):3.50 Tel.zs(g):1.82 Feh.(g):6.08 Széh.(g):33.75 Cukor(g):1.39 Só(g):0.73)
Tízórai		gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd		Paprikás burgonya virslivel	Panírozott halrúd (sütőben sütvé) Kukoricás rizs	Sült csirkemell Burgonyafőzelék	Bolognai spagetti Reszelt sajt
		allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):470.46 Zsír(g):23.15 Tel.zs(g):4.80 Feh.(g):16.37 Széh.(g):43.05 Cukor(g):0.30 Só(g):2.47)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, H (Energ.(Kcal):603.19 Zsír(g):17.29 Tel.zs(g):1.50 Feh.(g):17.13 Széh.(g):94.29 Cukor(g):0.66 Só(g):1.01)	allergén G, T (Energ.(Kcal):509.85 Zsír(g):21.89 Tel.zs(g):3.75 Feh.(g):22.54 Széh.(g):56.14 Cukor(g):0.62 Só(g):1.26)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):519.54 Zsír(g):20.68 Tel.zs(g):5.00 Feh.(g):25.45 Széh.(g):56.02 Cukor(g):0.82 Só(g):1.10)
Uzsonna		Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gabonaszélet Alma	100%-os gyümölcs lé Tönkölyös kocka	Tej Dörmi maci
		allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):189.03 Zsír(g):7.83 Tel.zs(g):2.80 Feh.(g):7.36 Széh.(g):20.92 Cukor(g):0.36 Só(g):1.46)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):169.95 Zsír(g):8.97 Tel.zs(g):7.00 Feh.(g):2.05 Széh.(g):20.26 Cukor(g):11.00)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):195.60 Zsír(g):0.81 Feh.(g):4.65 Széh.(g):33.75 Cukor(g):16.98 Só(g):0.57)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):168.50 Zsír(g):6.30 Tel.zs(g):0.93 Feh.(g):5.20 Széh.(g):22.70 Cukor(g):8.70)

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.