

2023 Vidámságok Háza Bölcsőde 49. hét

	HÉTFŐ 04	KEDD 05	SZERDA 06	CSÜTÖRTÖK 07	PÉNTEK 08
Reggeli	Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Szeletelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcs tea Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tejeskávé Margarin Fonott kalács	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	allergén: G, T, To, Sz 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):255.40 Zsír(g):8.17 Tel.zs(g):0.63 Feh.(g):10.27 Széh.(g):33.81 Cukor(g):0.34 Só(g):0.90)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):239.44 Zsír(g):7.86 Tel.zs(g):2.90 Feh.(g):9.12 Széh.(g):31.78 Cukor(g):0.63 Só(g):1.51)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):199.04 Zsír(g):6.10 Tel.zs(g):0.60 Feh.(g):8.47 Széh.(g):26.56 Cukor(g):2.70 Só(g):0.15)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):187.04 Zsír(g):4.18 Tel.zs(g):0.02 Feh.(g):4.25 Széh.(g):31.58 Cukor(g):0.43 Só(g):0.91)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Rakott karfiol bulgurral	Paradicsomos húsgombóc	Zöldséges csirkeragu Kuskusz	Főtt tojás Spenótmártás Főtt burgonya	Túrós csusza 100%-os gyümölcslé
	allergén: Leves: G, T második: G, Sze, D, Must, Sz, M (Energ.(Kcal):469.38 Zsír(g):24.01 Tel.zs(g):3.95 Feh.(g):21.55 Széh.(g):41.07 Cukor(g):1.76 Só(g):1.51)	allergén:Leves:, G, Sz, Must, Z második: G, Z (Energ.(Kcal):590.80 Zsír(g):20.80 Feh.(g):21.79 Széh.(g):74.12 Só(g):1.47)	allergén:Leves:, G, T második: G, Sz, Must (Energ.(Kcal):497.41 Zsír(g):11.46 Tel.zs(g):1.50 Feh.(g):20.43 Széh.(g):75.26 Cukor(g):0.66 Só(g):1.71)	allergén: Leves: G, To, Must, Sz, Z második: G, T, To (Energ.(Kcal):485.89 Zsír(g):14.86 Tel.zs(g):0.11 Feh.(g):20.90 Széh.(g):59.99 Cukor(g):0.47 Só(g):1.47)	allergén:Leves: G, T, Sz, Must, Z második G, T, To, Sze, M (Energ.(Kcal):599.08 Zsír(g):20.97 Tel.zs(g):3.00 Feh.(g):28.39 Széh.(g):73.34 Cukor(g):1.32 Só(g):0.36)
Uzsonna	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	100%-os gyümölcslé Zabfalat	Szívecske puding Babapiskóta	Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Kockasajt Sima kifli
	allergén: : G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):189.53 Zsír(g):6.84 Tel.zs(g):2.62 Feh.(g):6.68 Széh.(g):24.23 Cukor(g):0.43 Só(g):1.21)	allergén: G, T, To, Sze, D (Energ.(Kcal):211.50 Zsír(g):6.45 Tel.zs(g):2.73 Feh.(g):2.70 Széh.(g):34.95 Cukor(g):23.55 Só(g):0.01)	allergén G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):257.71 Zsír(g):3.66 Tel.zs(g):1.76 Feh.(g):6.38 Széh.(g):46.68 Cukor(g):30.48 Só(g):0.05)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):173.55 Zsír(g):4.68 Tel.zs(g):0.62 Feh.(g):6.41 Széh.(g):25.62 Cukor(g):0.52 Só(g):1.13)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):213.90 Zsír(g):5.06 Tel.zs(g):2.77 Feh.(g):6.60 Széh.(g):34.30 Cukor(g):3.20 Só(g):1.03)

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.