

2024 Vidámságok Háza Bölcsőde 31. hét

	HÉTFŐ 29	KEDD 30	SZERDA 31	CSÜTÖRTÖK 01	PÉNTEK 02
Reggeli	Tej Kakaós csiga	Gyümölcs tea Szeletelt gouda sajt Margarin Kovászos kenyér Zöldség	Tejbezaphehely kakaó szóráttal	Ivóyoghurt Sajtos kifli	Gyümölcs tea Szalámi Margarin Kukoricás kenyér Zöldség
	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 (Energ.(Kcal):191.63 Zsír(g):5.67 Tel.zs(g):0.32 Feh.(g):7.92 Széh.(g):26.06 Cukor(g):0.27 Só(g):0.70)	allergén: T (Energ.(Kcal):212.96 Zsír(g):3.90 Tel.zs(g):0.38 Feh.(g):8.35 Széh.(g):27.97 Cukor(g):0.73 Só(g):0.04)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):240.38 Zsír(g):4.24 Tel.zs(g):0.75 Feh.(g):10.58 Széh.(g):38.63 Cukor(g):20.44 Só(g):0.83)	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)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Sült csirkemell Finomfőzelék	Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya	Mexikói csirkemell ragu Kuskusz	Vagdalt pogácsa Zöldbabfőzelék	Dinó figura sütőben sütve Karfiol főzelék
	allergén: G, Sz (Energ.(Kcal):201.29 Zsír(g):5.39 Feh.(g):18.02 Széh.(g):17.23 Só(g):0.45)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):286.45 Zsír(g):8.17 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):7.56 Széh.(g):42.97 Cukor(g):0.50 Só(g):0.31)	allergén: G (Energ.(Kcal):338.08 Zsír(g):6.59 Feh.(g):15.73 Széh.(g):50.58 Cukor(g):16.20 Só(g):1.40)	allergén:G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):300.14 Zsír(g):12.85 Tel.zs(g):1.14 Feh.(g):15.49 Széh.(g):30.34 Cukor(g):0.83 Só(g):0.73)	allergén:G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):312.39 Zsír(g):10.35 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):13.26 Széh.(g):38.07 Cukor(g):0.50 Só(g):0.40)
Uzsonna	Májkrem Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Szívecske puding Korpovit keksz	Magyaros vajkrem Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	100%-os gyümölcsle Dörmi maci	Kockasajt Kifli
	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):148.37 Zsír(g):5.95 Tel.zs(g):2.11 Feh.(g):5.80 Széh.(g):16.79 Cukor(g):0.29 Só(g):1.14)	allergén: G, To., T, D, Sze, Szulfít (Energ.(Kcal):212.00 Zsír(g):5.60 Tel.zs(g):2.00 Feh.(g):4.50 Széh.(g):34.90 Cukor(g):15.00 Só(g):0.20)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):122.00 Zsír(g):2.53 Tel.zs(g):1.41 Feh.(g):3.66 Széh.(g):20.40 Cukor(g):0.56 Só(g):0.62)	allergén: G, T, To, Sz, D (Energ.(Kcal):190.50 Zsír(g):4.95 Tel.zs(g):0.93 Feh.(g):2.25 Széh.(g):34.35 Cukor(g):24.90)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):130.20 Zsír(g):4.28 Tel.zs(g):2.49 Feh.(g):4.10 Széh.(g):18.20 Cukor(g):2.20 Só(g):0.60)
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.					