

2024 Vidámságok Háza Bölcsőde 40. hét

	HÉTFŐ 30	KEDD 01	SZERDA 02	CSÜTÖRTÖK 03	PÉNTEK 04
Reggeli	Gyümölcsstea Piknik szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Gyümölcsstea Kőrözött Félbarna kenyér Paradicsom	Tejbezapnehely kakaó szóráttal	Gyümölcsstea Tojásrántotta Kukoricás kenyér Paradicsom	Maci kávé Kakaós foszlós kalács
	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):150.71 Zsír(g):2.01 Tel.zs(g):0.12 Feh.(g):6.81 Széh.(g):25.12 Cukor(g):0.56 Só(g):0.56)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):229.03 Zsír(g):3.19 Tel.zs(g):0.08 Feh.(g):9.26 Széh.(g):35.68 Cukor(g):0.37 Só(g):0.03)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):192.53 Zsír(g):7.14 Feh.(g):7.14 Széh.(g):24.33 Cukor(g):0.48 Só(g):0.62)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):296.95 Zsír(g):9.00 Tel.zs(g):1.39 Feh.(g):10.86 Széh.(g):34.18 Cukor(g):5.54 Só(g):0.41)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka	Főtt hús Meggymártás Főtt burgonya	Sertéspörkölt Karfiol főzelék	Sült csirkemell Paradicsomos káposzta	Gulyásleves Sajtos metélt
	allergén: (Energ.(Kcal):312.31 Zsír(g):10.58 Tel.zs(g):2.88 Feh.(g):9.28 Széh.(g):31.89 Cukor(g):0.20 Só(g):1.01)	allergén: G, T (Energ.(Kcal):353.41 Zsír(g):11.32 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):14.75 Széh.(g):44.50 Cukor(g):0.50 Só(g):0.41)	allergén: G, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):276.60 Zsír(g):12.39 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):14.89 Széh.(g):24.41 Cukor(g):0.50 Só(g):0.90)	allergén: G, Must, Sz (Energ.(Kcal):204.35 Zsír(g):7.75 Feh.(g):14.04 Széh.(g):18.46 Só(g):0.78)	allergén:Leves:, G, Must, Sz, Z második: G, To, T (Energ.(Kcal):426.50 Zsír(g):18.88 Tel.zs(g):2.25 Feh.(g):20.99 Széh.(g):42.12 Cukor(g):0.99 Só(g):0.85)
Uzsonna	Szendvicsfeltét Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	100%-os gyümölcsle Sajttal szórt leveles rúd	Szeletelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Túró rudi Alma	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség Kígyóuborka
	allergén: G, To., T, D, Sze, (Energ.(Kcal):305.50 Zsír(g):13.60 Feh.(g):6.76 Széh.(g):38.30 Cukor(g):15.60 Só(g):0.05)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):195.38 Zsír(g):3.04 Feh.(g):6.08 Széh.(g):35.33 Cukor(g):16.84 Só(g):0.60)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):229.14 Zsír(g):8.41 Tel.zs(g):0.32 Feh.(g):11.25 Széh.(g):25.47 Cukor(g):0.27 Só(g):0.70)	allergén: T D, M (Energ.(Kcal):29.37 Zsír(g):0.17 Tel.zs(g):0.01 Feh.(g):0.39 Széh.(g):5.01 Cukor(g):0.05)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):151.39 Zsír(g):5.97 Tel.zs(g):2.11 Feh.(g):5.80 Széh.(g):17.71 Cukor(g):0.29 Só(g):1.14)
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.					