

## 2024 Vidámságok Háza Bölcsőde - 50. hét

	HÉTFŐ 09	KEDD 10	SZERDA 11	CSÜTÖRTÖK 12	PÉNTEK 13
Reggeli	Tej Túrós táska	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldség	Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcs tea Cottage cheese Teljeskiőrlésű kenyér Zöldség
	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):344.30 Zsír(g):16.10 Feh.(g):12.30 Széh.(g):36.60 Cukor(g):8.00 Só(g):0.50)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):139.40 Zsír(g):1.83 Tel.zs(g):0.30 Feh.(g):6.68 Széh.(g):23.12 Cukor(g):0.48 Só(g):0.53)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):145.07 Zsír(g):2.03 Tel.zs(g):0.24 Feh.(g):7.41 Széh.(g):23.33 Cukor(g):0.48 Só(g):0.53)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):145.07 Zsír(g):2.03 Tel.zs(g):0.24 Feh.(g):7.41 Széh.(g):23.33 Cukor(g):0.48 Só(g):0.53)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):135.75 Zsír(g):1.50 Feh.(g):6.05 Széh.(g):23.59 Cukor(g):1.04 Só(g):0.63)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Sajos halporció – sütőben sütve Zöldbabfőzelék	Sült virsli Karfiolfőzelék	Vagdalt pogácsa – sütőben sütve Burgonyafőzelék	Tükörtojás Zöldborsófőzelék	Párolt csirkemell Sárgarépa főzelék
	allergén: G, To, Sze, D, Must, Sz (Energ.(Kcal):319.72 Zsír(g):17.01 Tel.zs(g):1.83 Feh.(g):10.78 Széh.(g):31.27 Cukor(g):1.30 Só(g):0.80)	allergén: G, T (Energ.(Kcal):273.95 Zsír(g):11.75 Tel.zs(g):4.01 Feh.(g):11.46 Széh.(g):27.09 Cukor(g):0.70 Só(g):1.20)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):346.31 Zsír(g):9.91 Tel.zs(g):1.14 Feh.(g):15.40 Széh.(g):44.95 Cukor(g):0.83 Só(g):0.74)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):274.32 Zsír(g):10.30 Feh.(g):15.47 Széh.(g):27.31 Só(g):0.10)	allergén: G, T, To Sz Sze, D, Must (Energ.(Kcal):327.56 Zsír(g):8.03 Feh.(g):19.76 Széh.(g):41.82 Cukor(g):0.48 Só(g):1.52)
Uzsonna	Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Májkrem Kifli Uborka	100%-os gyümölcsle Tönkölyös kocka	Szívecske puding Zabkeksz	Virslis croissant
	allergén: : G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):133.70 Zsír(g):3.62 Tel.zs(g):0.30 Feh.(g):5.78 Széh.(g):18.85 Cukor(g):0.57 Só(g):0.93)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):241.95 Zsír(g):6.57 Tel.zs(g):1.95 Feh.(g):8.64 Széh.(g):36.75 Cukor(g):2.04 Só(g):1.10)	allergén G, T, To, Sz, D (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, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):188.00 Zsír(g):5.33 Tel.zs(g):1.82 Feh.(g):2.88 Széh.(g):31.75 Cukor(g):19.90 Só(g):0.78)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):209.55 Zsír(g):11.55 Tel.zs(g):2.81 Feh.(g):8.80 Széh.(g):17.60 Cukor(g):0.72 Só(g):1.38)

Változtatás jogát fenntartom

Tésztáink, tojás nélküli durumbúzából készültek.

Jelmagyarázat:G=glutén To=tojás T=tejfahérje M=mogyoró, földimogyoró D=diófélék 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.