

2025 Vidámságok Háza Bölcsőde - 16. hét

| | HÉTFŐ 14 | KEDD 15 | SZERDA 16 | CSÜTÖRTÖK 17 | PÉNTEK 18 |
|---------|--|--|---|-------------------------------------|-------------------|
| Reggeli | Gyümölcsstea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség | Gyümölcsstea Avokádó krém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség | Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség | NEVELÉS NÉLKÜLI MUNKANAP | NAGYPÉNTEK |
| | 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):195.63 Zsír(g):7.51 Tel.zs(g):0.01 Feh.(g):4.16 Széh.(g):27.90 Cukor(g):0.34 Só(g):0.58) | allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):146.06 Zsír(g):2.59 Tel.zs(g):0.46 Feh.(g):7.00 Széh.(g):22.56 Cukor(g):0.29 Só(g):0.78) | | |
| Tízórai | gyümölcs | gyümölcs | gyümölcs | | |
| Ebéd | Reszelt sajt Karatbifőzelék Félbarna kenyér | Vagdalt pogácsa – sütőben sütte Burgonyafőzelék | Párolt csirkemell Zellerfőzelék Félbarna kenyér | | |
| | allergén: G, T (Energ.(Kcal):313.18 Zsír(g):9.90 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):12.27 Széh.(g):42.64 Cukor(g):0.98 Só(g):1.07) | allergén: G, Sz, Must, Z (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, To, Z (Energ.(Kcal):368.77 Zsír(g):12.41 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):20.43 Széh.(g):40.94 Cukor(g):0.98 Só(g):1.22) | | |
| Uzsonna | Túró rudi Gyümölcs | Gyümölcspüré Zabkeksz | Kockasajt Búzakorpás kifli | | |
| | allergén: : G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):130.67 Zsír(g):5.40 Feh.(g):3.28 Széh.(g):16.60 Só(g):0.10) | allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):154.00 Zsír(g):4.20 Feh.(g):1.22 Széh.(g):26.60 Cukor(g):16.60) | allergén G, T, To, Sz, D (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 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.