

## 2025 Vidámságok Háza Bölcsőde - 21. hét

	HÉTFŐ 19	KEDD 20	SZERDA 21	CSÜTÖRTÖK 22	PÉNTEK 23
Reggeli	Gyümölcsstea Bundás kenyér teljes kiőrlésű kenyérből Zöldség	Tejbe zabpehely kakaó szóráttal	Gyümölcsstea Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Margarin Francia bagett	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Zöldség
	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):201.19 Zsír(g):7.87 Tel.zs(g):1.14 Feh.(g):5.95 Szé.h.(g):25.91 Cukor(g):0.84 Só(g):0.57)	allergén G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):212.96 Zsír(g):3.90 Tel.zs(g):0.38 Feh.(g):8.35 Szé.h.(g):27.97 Cukor(g):0.73 Só(g):0.04)	allergén G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):157.33 Zsír(g):3.57 Tel.zs(g):0.43 Feh.(g):5.16 Szé.h.(g):25.21 Cukor(g):0.41 Só(g):0.90)	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):146.53 Zsír(g):2.48 Tel.zs(g):0.78 Feh.(g):3.54 Szé.h.(g):26.86 Cukor(g):1.28 Só(g):0.57)	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):154.31 Zsír(g):2.89 Tel.zs(g):0.23 Feh.(g):7.37 Szé.h.(g):23.41 Cukor(g):0.32 Só(g):0.77)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Párolt csirkemell Sárgarépa főzelék Félbarna kenyér	Főtt virsli Kelbimbófőzelék Félbarna kenyér	Tarhonyás hús Csemege uborka	Pulykapörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér	Legényfogó leves Fahéjas nudli
	allergén: Leves: G, T (Energ.(Kcal):307.49 Zsír(g):7.84 Tel.zs(g):0.01 Feh.(g):18.69 Szé.h.(g):38.38 Cukor(g):0.26 Só(g):1.42)	allergén:Leves:, G, Sz, Must, Z (Energ.(Kcal):299.91 Zsír(g):12.97 Tel.zs(g):3.61 Feh.(g):11.36 Szé.h.(g):32.50 Cukor(g):0.51 Só(g):1.92)	allergén:Leves:, G, To, Z (Energ.(Kcal):270.98 Zsír(g):8.70 Feh.(g):14.95 Szé.h.(g):30.70 Só(g):0.50)	allergén: Leves: G, To, Must, Sz (Energ.(Kcal):327.66 Zsír(g):13.61 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):17.54 Szé.h.(g):33.76 Cukor(g):0.98 Só(g):0.97)	allergén:Leves: G, Sz, Must, Z (Energ.(Kcal):430.96 Zsír(g):10.32 Tel.zs(g):0.60 Feh.(g):17.81 Szé.h.(g):63.67 Cukor(g):0.26 Só(g):0.30)
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Korpovit keksz	Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldség	Szeletelt tilsitti sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldség	Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Zöldség	Sajtkrém levél
	allergén: : G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):198.90 Zsír(g):6.50 Tel.zs(g):3.22 Feh.(g):4.60 Szé.h.(g):27.80 Cukor(g):19.70 Só(g):0.05)	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):143.30 Zsír(g):5.05 Tel.zs(g):0.46 Feh.(g):5.81 Szé.h.(g):17.54 Cukor(g):0.29 Só(g):0.78)	allergén G, T, To, Sz, D (Energ.(Kcal):157.65 Zsír(g):5.50 Tel.zs(g):2.99 Feh.(g):7.49 Szé.h.(g):18.87 Cukor(g):0.48 Só(g):0.80)	allergén: G, T, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):117.96 Zsír(g):2.60 Tel.zs(g):1.40 Feh.(g):3.92 Szé.h.(g):19.12 Cukor(g):0.70 Só(g):0.58)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):221.00 Zsír(g):12.50 Feh.(g):6.50 Szé.h.(g):19.50 Cukor(g):2.05 Só(g):0.90)

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, Szé.h=szénhidrát

Uzsonna mellé minden nap biztosított a tej, az előírt napi fehérje és kalcium bevitel miatt.