

2026 Vidámságok Háza Bölcsőde - 11. hét

	HÉTFŐ 09	KEDD 10	SZERDA 11	CSÜTÖRTÖK 12	PÉNTEK 13
Reggeli	Tejbegríz kakaó szóráttal	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldség	Tej Margarin Kakaós foszlós kalács	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldség
	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):229.55 Zsír(g):2.70 Tel.zs(g):1.35 Feh.(g):5.00 Széh.(g):23.89 Cukor(g):1.20 Só(g):0.53)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):268.00 Zsír(g):9.64 Tel.zs(g):1.54 Feh.(g):10.42 Széh.(g):33.41 Cukor(g):4.80 Só(g):0.37)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):156.29 Zsír(g):3.81 Tel.zs(g):0.48 Feh.(g):5.97 Széh.(g):23.64 Cukor(g):0.48 Só(g):0.74)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):154.31 Zsír(g):3.53 Tel.zs(g):0.43 Feh.(g):5.12 Széh.(g):24.41 Cukor(g):0.41 Só(g):0.90)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Mexikói sertésragu Párolt rizs	Gránátos kocka Csemege uborka	Sertéspörkölt Tökfőzelék	Rakott brokkoli bulgurral	Párolt csirkemell Sárgarépa főzelék Félbarna kenyér
	allergén: második: G, To, Sze, D, Must, Sz (Energ.(Kcal):314.48 Zsír(g):9.51 Feh.(g):13.55 Széh.(g):43.30 Só(g):0.81)	allergén: második: G, T (Energ.(Kcal):280.71 Zsír(g):4.83 Feh.(g):7.89 Széh.(g):48.15 Só(g):1.21)	allergén: második: G, T, To, Sz Sze, D, (Energ.(Kcal):229.74 Zsír(g):12.35 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):14.27 Széh.(g):16.16 Cukor(g):0.50 Só(g):0.55)	allergén: második: G, T, To (Energ.(Kcal):280.28 Zsír(g):10.93 Tel.zs(g):1.63 Feh.(g):16.53 Széh.(g):30.85 Cukor(g):0.73 Só(g):0.40)	allergén:második G, T, To Sz Sze, D, M (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	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tej Vaníliás párna	Szeletelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Zabkeksz Gyümölcs	100%-os gyümölcsle Vajas croissant
	allergén: : G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):124.69 Zsír(g):2.55 Tel.zs(g):0.46 Feh.(g):6.93 Széh.(g):17.59 Cukor(g):0.29 Só(g):0.78)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):306.38 Zsír(g):13.40 Feh.(g):10.04 Széh.(g):34.62)	allergén G, T, To, Sz, D (Energ.(Kcal):167.58 Zsír(g):6.56 Tel.zs(g):0.46 Feh.(g):8.22 Széh.(g):17.63 Cukor(g):0.29 Só(g):0.93)	allergén: G, T, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):114.67 Zsír(g):4.20 Tel.zs(g):1.82 Feh.(g):1.78 Széh.(g):16.90 Cukor(g):4.90)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):286.50 Zsír(g):11.20 Feh.(g):5.00 Széh.(g):43.60 Cukor(g):16.20 Só(g):0.72)

Változtatás jogát fenntartom

Tésztáink, tojás nélküli durumbúzából készültek.

Jelmagyarázat:G=glutén To=tojás T=tejfehérje 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.