

## 2026 Vidámságok Háza Bölcsőde - 16. hét

	HÉTFŐ 13	KEDD 14	SZERDA 15	CSÜTÖRTÖK 16	PÉNTEK 17
Reggeli	Tejeskávé Margarin Kakaós foszlós kalács	Gyümölcsstea Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Avokádó krém Félbarna kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):195.63 Zsír(g):7.49 Tel.zs(g):0.01 Feh.(g):4.12 Széh.(g):28.02 Cukor(g):0.34 Só(g):0.58)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):257.48 Zsír(g):6.89 Tel.zs(g):0.30 Feh.(g):12.48 Széh.(g):35.24 Cukor(g):1.63 Só(g):0.61)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):159.31 Zsír(g):3.85 Tel.zs(g):0.48 Feh.(g):6.01 Széh.(g):24.44 Cukor(g):0.48 Só(g):0.74)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):214.82 Zsír(g):7.86 Tel.zs(g):0.45 Feh.(g):8.58 Széh.(g):18.93 Cukor(g):1.86 Só(g):0.16)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):189.08 Zsír(g):2.90 Tel.zs(g):0.61 Feh.(g):5.68 Széh.(g):23.02 Cukor(g):0.46 Só(g):0.80)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Zöldséges csirkeragu Kuskusz	Rántott sajt - sütőben sütve Párolt rizs Majonéz	Vagdalt pogácsa – sütőben sütve Kelbimbó főzelék	Bakonyi sertésragu Bulgur	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya
	allergén: második: G, To, Sze, D, Must, Sz (Energ.(Kcal):319.48 Zsír(g):11.35 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):11.02 Széh.(g):41.20 Cukor(g):0.98 Só(g):1.02)	allergén: második: G, T (Energ.(Kcal):442.84 Zsír(g):12.82 Tel.zs(g):0.60 Feh.(g):16.52 Széh.(g):63.81 Cukor(g):0.26 Só(g):0.30)	allergén: második: G, T, To, Sz Sze, D, (Energ.(Kcal):357.50 Zsír(g):13.18 Tel.zs(g):0.01 Feh.(g):16.37 Széh.(g):39.68 Cukor(g):0.26 Só(g):0.41)	allergén: második: G, T, To (Energ.(Kcal):321.31 Zsír(g):11.00 Tel.zs(g):2.65 Feh.(g):11.89 Széh.(g):30.82 Cukor(g):0.58 Só(g):0.38)	allergén:második G, T, To Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):318.16 Zsír(g):12.99 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):19.50 Széh.(g):29.45 Cukor(g):0.50 Só(g):0.60)
Uzsonna	Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldség	Tejszelet Gyümölcs	Vajkrém Búzakorpás zsemle Zöldség	Kockasajt Kifli	100%-os gyümölcslé Vajas croissant
	allergén: : G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):189.60 Zsír(g):3.08 Tel.zs(g):1.69 Feh.(g):5.60 Széh.(g):31.90 Cukor(g):15.80 Só(g):0.48)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):110.40 Zsír(g):1.85 Tel.zs(g):0.88 Feh.(g):3.85 Széh.(g):19.02 Cukor(g):0.62 Só(g):0.56)	allergén G, T, To, Sz, D (Energ.(Kcal):152.74 Zsír(g):5.61 Tel.zs(g):0.35 Feh.(g):7.08 Széh.(g):17.41 Cukor(g):1.03 Só(g):0.56)	allergén: G, T, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):135.96 Zsír(g):3.53 Tel.zs(g):0.43 Feh.(g):5.09 Széh.(g):20.24 Cukor(g):0.41 Só(g):0.90)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):408.77 Zsír(g):19.28 Tel.zs(g):2.78 Feh.(g):13.45 Széh.(g):40.50 Cukor(g):1.94 Só(g):1.20)

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.