

## 2021 Vidámságok Háza Óvoda 16. hét

	HÉTFŐ 19	KEDD 20	SZERDA 21	CSÜTÖRTÖK 22	PÉNTEK 23
Reggeli	Tejeskávé Vaj Sajtos csavart kifli	Gyümölcstea Pulykamell sonka Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Mézes tea Házi vaníliás túrókrém Francia bagett	Házi áfonyás joghurt Dzsongel pehely	Gyümölcstea Tilsitti sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):349.00 Zsír(g):14.65 Tel.zs(g):2.00 Feh.(g):12.23 Széh.(g):37.66 Cukor(g):1.75 Só(g):1.06)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):201.16 Zsír(g):5.29 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):8.07 Széh.(g):28.77 Cukor(g):0.36 Só(g):0.99)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):265.66 Zsír(g):5.38 Tel.zs(g):0.83 Feh.(g):12.34 Széh.(g):40.38 Cukor(g):1.77 Só(g):0.69)	allergén: G, T, Sz, D, M (Energ.(Kcal):254.70 Zsír(g):2.86 Tel.zs(g):1.40 Feh.(g):6.46 Széh.(g):47.16 Cukor(g):14.80 Só(g):0.05)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):257.30 Zsír(g):8.17 Tel.zs(g):0.63 Feh.(g):10.25 Széh.(g):34.16 Cukor(g):0.34 Só(g):0.90)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Bánfi gulyás Fahéjas nudli	Húsgaluska leves Rántott párizsi Zöldborsó főzelék	Almaleves Csirkepörkölt Köleses rizs	Hagymakrémleves Rakott karfiol bulgurral	Nyírségi gombóclevés Mákos metélt
	allergén: G, T, To, Sz, D, M, Z (Energ.(Kcal):561.56 Zsír(g):17.98 Feh.(g):20.50 Széh.(g):77.59 Só(g):0.50)	allergén: G, T, Sz, Z (Energ.(Kcal):482.58 Zsír(g):21.24 Tel.zs(g):7.50 Feh.(g):20.25 Széh.(g):50.14 Cukor(g):1.23 Só(g):1.49)	allergén: G, T (Energ.(Kcal):561.94 Zsír(g):17.78 Tel.zs(g):0.75 Feh.(g):31.42 Széh.(g):67.67 Cukor(g):0.33 Só(g):1.31)	allergén: G, T, Sze, M (Energ.(Kcal):464.66 Zsír(g):21.38 Tel.zs(g):5.60 Feh.(g):21.01 Széh.(g):44.96 Cukor(g):1.76 Só(g):1.52)	allergén: G, T, To, Sze, M (Energ.(Kcal):560.75 Zsír(g):21.85 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):21.44 Széh.(g):67.72 Cukor(g):0.50 Só(g):1.10)
Uzsonna	Sertés combsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Mozzarella snack Fél búzakorpás kifli	Piknik szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Fino gyümölcsjoghurt Zabkeksz
	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):222.51 Zsír(g):4.39 Tel.zs(g):0.99 Feh.(g):7.21 Széh.(g):22.93 Cukor(g):0.58 Só(g):1.01)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):184.90 Zsír(g):5.03 Tel.zs(g):2.85 Feh.(g):8.58 Széh.(g):25.50 Cukor(g):1.57 Só(g):0.87)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):164.95 Zsír(g):4.54 Tel.zs(g):0.66 Feh.(g):6.46 Széh.(g):23.22 Cukor(g):0.75 Só(g):1.12)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):190.98 Zsír(g):6.72 Tel.zs(g):2.60 Feh.(g):8.10 Széh.(g):22.62 Cukor(g):0.95 Só(g):1.10)	allergén: G, T, To, Sz, D, M (Energ.(Kcal):245.40 Zsír(g):8.60 Tel.zs(g):4.13 Feh.(g):5.35 Széh.(g):33.80 Cukor(g):22.15 Só(g):0.06)

Változtatás jogát fenntartom

Tésztáink, tojás nélküli durumbúzából készültek.

Jelmagyarázat: G=glutén To=tojás L=laktóz T=tejfahérje M=mogyoró D=dió 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.