

2022 Vidámságok Háza Óvoda 26. hét

	HÉTFŐ 27	KEDD 28	SZERDA 29	CSÜTÖRTÖK 30	PÉNTEK 01
Reggeli	Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Gyümölcsstea Párizsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Ivóyoghurt Sajtos kifli	Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma
	allergén: G,T,To, Sze, Sz, D, M, H (Energ.(Kcal):205.58 Zsír(g):2.29 Tel.zs(g):0.36 Feh.(g):12.86 Széh.(g):32.03 Cukor(g):0.66 Só(g):0.71)	allergén: G, T, To, Sze, Sz, D, M (Energ.(Kcal):213.95 Zsír(g):7.29 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):7.41 Széh.(g):27.81 Cukor(g):0.36 Só(g):0.99)	allergén: G, T, To, Sze, Sz, D, M (Energ.(Kcal):193.89 Zsír(g):4.12 Feh.(g):5.91 Széh.(g):31.11 Cukor(g):0.95 Só(g):0.80)	allergén: G, T, To, Sze, Sz, D, M (Energ.(Kcal):248.50 Zsír(g):2.58 Tel.zs(g):1.20 Feh.(g):8.93 Széh.(g):45.55 Cukor(g):21.37 Só(g):0.90)	allergén: G, T, To, Sze, Sz, D, M (Energ.(Kcal):247.30 Zsír(g):8.11 Tel.zs(g):0.63 Feh.(g):9.97 Széh.(g):31.92 Cukor(g):0.34 Só(g):0.90)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Árpagyöngy leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya	Húsleves Főtt hús Meggy mártás Pírtott dara	Frankfurti leves Mákos metélt	Karalábé leves Bácskai rizseshús Csemege uborka	Joghurtos erdeigyümölcs leves Pulykapaprikás Galuska
	allergén: G, T, Z, To (Energ.(Kcal):459.01 Zsír(g):17.92 Tel.zs(g):0.01 Feh.(g):17.77 Széh.(g):52.90 Cukor(g):0.41 Só(g):1.27)	allergén: G, T, Z (Energ.(Kcal):403.52 Zsír(g):8.86 Feh.(g):21.82 Széh.(g):55.00 Só(g):0.65)	allergén: G, T, To, Z (Energ.(Kcal):588.18 Zsír(g):23.32 Tel.zs(g):3.15 Feh.(g):18.16 Széh.(g):75.94 Cukor(g):0.48 Só(g):1.73)	allergén: G, Z (Energ.(Kcal):466.74 Zsír(g):15.47 Feh.(g):20.84 Széh.(g):57.62 Só(g):1.16)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):512.68 Zsír(g):21.32 Tel.zs(g):1.50 Feh.(g):20.94 Széh.(g):57.78 Cukor(g):1.54 Só(g):1.03)
Uzsonna	100%-os gyümölcsle Baconos-sajtkrémes levél	Tej Dörmi maci	Nap mint nap joghurt Korpovit keksz	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Túró rudi Alma
	allergén: G, T, To, Sze, Sz, D, M (Energ.(Kcal):293.00 Zsír(g):12.65 Feh.(g):6.95 Széh.(g):36.45 Cukor(g):18.25 Só(g):0.90)	allergén: G, T, To, Sze, Sz, D, M (Energ.(Kcal):168.50 Zsír(g):6.30 Tel.zs(g):0.93 Feh.(g):5.20 Széh.(g):22.70 Cukor(g):8.70)	allergén: G, T, To, Sze, Sz, D, M (Energ.(Kcal):257.71 Zsír(g):3.66 Tel.zs(g):1.76 Feh.(g):6.38 Széh.(g):46.68 Cukor(g):30.48 Só(g):0.05)	allergén: G, T, To, Sze, Sz, D, M (Energ.(Kcal):159.43 Zsír(g):3.93 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):8.87 Széh.(g):20.76 Cukor(g):0.36 Só(g):0.99)	allergén: G, T, To, Sze, Sz, D, M (Energ.(Kcal):139.95 Zsír(g):5.40 Feh.(g):3.40 Széh.(g):18.70 Só(g):0.10)

Változtatás jogát fenntartom

Tésztáink, tojás nélküli durumbúzából készültek.

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