

2023 Vidámságok Háza Óvoda 05. hét

	HÉTFŐ 30	KEDD 31	SZERDA 01	CSÜTÖRTÖK 02	PÉNTEK 03
Reggeli	Gyümölcsstea Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Kakaós csiga	Gyümölcsstea Tonhal Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):203.26 Zsír(g):4.70 Tel.zs(g):0.62 Feh.(g):6.45 Széh.(g):32.73 Cukor(g):0.52 Só(g):1.13)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):356.80 Zsír(g):14.40 Feh.(g):10.82 Széh.(g):44.20 Cukor(g):13.20 Só(g):0.54)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, H (Energ.(Kcal):199.85 Zsír(g):0.91 Tel.zs(g):0.02 Feh.(g):14.06 Széh.(g):31.89 Cukor(g):0.43 Só(g):0.71)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):200.86 Zsír(g):2.64 Tel.zs(g):0.62 Feh.(g):4.19 Széh.(g):38.84 Cukor(g):0.43 Só(g):0.74)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):231.66 Zsír(g):5.70 Tel.zs(g):0.02 Feh.(g):11.06 Széh.(g):32.86 Cukor(g):0.43 Só(g):0.71)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Árpagyöngy leves Főtt virsli Finomfőzelék	Zellerleves Vadas ragu Főtt tészta	Húsleves csigatésztával Főtt hús Meggymártás Pirított dara	Joghurtos erdei gyümölcs leves Bundás mackó Burgonyapüré Csemege uborka	Májgombóc leves Erdélyi rakott káposzta
	allergén: G, T, Z (Energ.(Kcal):387.57 Zsír(g):24.56 Tel.zs(g):4.80 Feh.(g):18.47 Széh.(g):21.09 Cukor(g):0.30 Só(g):2.36)	allergén: G, T, To, Z (Energ.(Kcal):597.04 Zsír(g):17.99 Tel.zs(g):1.50 Feh.(g):26.43 Széh.(g):79.20 Cukor(g):0.66 Só(g):1.70)	allergén: G, T, Z, To (Energ.(Kcal):552.04 Zsír(g):13.50 Tel.zs(g):1.50 Feh.(g):23.08 Széh.(g):79.89 Cukor(g):0.66 Só(g):0.40)	allergén: G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):584.25 Zsír(g):10.82 Tel.zs(g):0.58 Feh.(g):8.69 Széh.(g):53.28 Cukor(g):0.93 Só(g):0.50)	allergén: G, T, Z, To, Sz (Energ.(Kcal):459.57 Zsír(g):21.69 Tel.zs(g):2.35 Feh.(g):21.10 Széh.(g):44.34 Cukor(g):1.22 Só(g):3.78)
Uzsonna	Kockasajt Sima kifli	Uzsonna sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	100%-os gyümölcslé Sajtos pereg	Tej Dörmi maci	Tejszelet Gyümölcs
	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):213.90 Zsír(g):5.06 Tel.zs(g):2.77 Feh.(g):6.60 Széh.(g):34.30 Cukor(g):3.20 Só(g):1.03)	allergén: G, T, To, Sz Sze, 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 Sze, D, M (Energ.(Kcal):347.45 Zsír(g):7.94 Tel.zs(g):4.06 Feh.(g):7.94 Széh.(g):59.55 Cukor(g):21.98 Só(g):1.62)	allergén: G, T, To (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: T, Sz (Energ.(Kcal):175.00 Zsír(g):9.61 Tel.zs(g):7.00 Feh.(g):2.21 Széh.(g):21.10 Cukor(g):11.00)

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.