

2023 Vidámságok Háza Óvoda 22. hét

	HÉTFŐ 29	KEDD 30	SZERDA 31	CSÜTÖRTÖK 01	PÉNTEK 02
Reggeli	Pünkösdhétfő	Tej Gabonapehely	Gyümölcstea Párizsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tejbe zabpehely kakaó szórattal	Gyümölcstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
		allergén: G, T, To, Sze, D, M, (Energ.(Kcal):248.80 Zsír(g):3.56 Feh.(g):10.16 Széh.(g):41.96)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):216.97 Zsír(g):7.33 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):7.45 Széh.(g):28.61 Cukor(g):0.36 Só(g):0.99)	allergén: G, T (Energ.(Kcal):291.35 Zsír(g):5.40 Tel.zs(g):0.54 Feh.(g):11.58 Széh.(g):38.48 Cukor(g):0.95 Só(g):0.06)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):309.56 Zsír(g):3.50 Tel.zs(g):1.82 Feh.(g):6.08 Széh.(g):33.75 Cukor(g):1.39 Só(g):0.73)
Tízórai		gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd		Kertész leves Paprikás burgonya lecsókolbásszal	Meggyleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs	Magyaros burgonyaleves Stroganoff csirkemell Bulgur	Brokkoli krémleves Bolognai spagetti Reszelt sajt
		allergén: Leves:, Must, Sz, To, G második G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):470.46 Zsír(g):23.15 Tel.zs(g):4.80 Feh.(g):16.37 Széh.(g):43.05 Cukor(g):0.30 Só(g):2.47)	allergén: Leves: G, T második: G, T, To, Sz Sze, D, M, H (Energ.(Kcal):603.19 Zsír(g):17.29 Tel.zs(g):1.50 Feh.(g):17.13 Széh.(g):94.29 Cukor(g):0.66 Só(g):1.01)	allergén: Leves: G, Z, Must, Sz, To második: G (Energ.(Kcal):509.85 Zsír(g):21.89 Tel.zs(g):3.75 Feh.(g):22.54 Széh.(g):56.14 Cukor(g):0.62 Só(g):1.26)	allergén: Leves: G, T, To, Sz Sze, D, M második G, T, To (Energ.(Kcal):519.54 Zsír(g):20.68 Tel.zs(g):5.00 Feh.(g):25.45 Széh.(g):56.02 Cukor(g):0.82 Só(g):1.10)
Uzsonna		Májkrem Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gabonaszélet Alma	100%-os gyümölcslé Tönkölyös kocka	Tej Dörmi maci
		allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):189.03 Zsír(g):7.83 Tel.zs(g):2.80 Feh.(g):7.36 Széh.(g):20.92 Cukor(g):0.36 Só(g):1.46)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):169.95 Zsír(g):8.97 Tel.zs(g):7.00 Feh.(g):2.05 Széh.(g):20.26 Cukor(g):11.00)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M, (Energ.(Kcal):195.60 Zsír(g):0.81 Feh.(g):4.65 Széh.(g):33.75 Cukor(g):16.98 Só(g):0.57)	allergén: G, T, To, Sz Sze, 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)

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.