

2023 Vidámságok Háza Óvoda 49. hét

	HÉTFŐ 04	KEDD 05	SZERDA 06	CSÜTÖRTÖK 07	PÉNTEK 08
Reggeli	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Szeletelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tejeskávé Margarin Fonott kalács	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	allergén: G, T, To, Sz 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):255.40 Zsír(g):8.17 Tel.zs(g):0.63 Feh.(g):10.27 Széh.(g):33.81 Cukor(g):0.34 Só(g):0.90)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):239.44 Zsír(g):7.86 Tel.zs(g):2.90 Feh.(g):9.12 Széh.(g):31.78 Cukor(g):0.63 Só(g):1.51)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):199.04 Zsír(g):6.10 Tel.zs(g):0.60 Feh.(g):8.47 Széh.(g):26.56 Cukor(g):2.70 Só(g):0.15)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):187.04 Zsír(g):4.18 Tel.zs(g):0.02 Feh.(g):4.25 Széh.(g):31.58 Cukor(g):0.43 Só(g):0.91)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Fokhagyma krémleves Rakott karfiol bulgurral	Zeller leves Paradicsomos húsgombóc	Meggyleves Zöldséges csirkeragu Párolt rizs	Zabgaluska leves Főtt tojás Spenótmártás Főtt burgonya	Jókai bableves Túrós csusza
	allergén: Leves: G, T második: G, Sze, D, Must, Sz, M (Energ.(Kcal):469.38 Zsír(g):24.01 Tel.zs(g):3.95 Feh.(g):21.55 Széh.(g):41.07 Cukor(g):1.76 Só(g):1.51)	allergén:Leves:, G, Sz, Must, Z második: G, Z (Energ.(Kcal):590.80 Zsír(g):20.80 Feh.(g):21.79 Széh.(g):74.12 Só(g):1.47)	allergén:Leves:, G, T második: G, Sz, Must (Energ.(Kcal):497.41 Zsír(g):11.46 Tel.zs(g):1.50 Feh.(g):20.43 Széh.(g):75.26 Cukor(g):0.66 Só(g):1.71)	allergén: Leves: G, To, Must, Sz, Z második: G, T, To (Energ.(Kcal):485.89 Zsír(g):14.86 Tel.zs(g):0.11 Feh.(g):20.90 Széh.(g):59.99 Cukor(g):0.47 Só(g):1.47)	allergén:Leves: G, T, Sz, Must, Z második G, T, To, Sze, M (Energ.(Kcal):599.08 Zsír(g):20.97 Tel.zs(g):3.00 Feh.(g):28.39 Széh.(g):73.34 Cukor(g):1.32 Só(g):0.36)
Uzsonna	Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	100%-os gyümölcslé Zabfalat	Szívecske puding Babapiskóta	Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Kockasajt Sima kifli
	allergén: : G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):189.53 Zsír(g):6.84 Tel.zs(g):2.62 Feh.(g):6.68 Széh.(g):24.23 Cukor(g):0.43 Só(g):1.21)	allergén: G, T, To, Sze, D (Energ.(Kcal):211.50 Zsír(g):6.45 Tel.zs(g):2.73 Feh.(g):2.70 Széh.(g):34.95 Cukor(g):23.55 Só(g):0.01)	allergén G, T, To, Sz (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, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):173.55 Zsír(g):4.68 Tel.zs(g):0.62 Feh.(g):6.41 Széh.(g):25.62 Cukor(g):0.52 Só(g):1.13)	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)

Változtatás jogát fenntartom

Tésztáink, tojás nélküli durumbúzából készültek.

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