

2024 Vidámságok Háza Óvoda 16. hét

	HÉTFŐ 15	KEDD 16	SZERDA 17	CSÜTÖRTÖK 18	PÉNTEK 19
Reggeli	Gyümölcsstea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Avokádó krém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	
	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):278.56 Zsír(g):10.70 Tel.zs(g):0.02 Feh.(g):11.12 Széh.(g):33.61 Cukor(g):0.43 Só(g):0.91)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):277.43 Zsír(g):12.09 Tel.zs(g):0.02 Feh.(g):5.47 Széh.(g):37.24 Cukor(g):0.43 Só(g):0.74)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):179.34 Zsír(g):2.07 Tel.zs(g):0.13 Feh.(g):7.60 Széh.(g):30.87 Cukor(g):0.69 Só(g):0.70)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):194.86 Zsír(g):3.99 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):9.01 Széh.(g):29.42 Cukor(g):0.36 Só(g):0.99)	
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	
Ebéd	Daragaluska leves Rántott sajt Párolt rizs Majonéz	Kelbimbó leves Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék	Alma leves Bakonyi csirkeragu Bulgur	Zeller leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya	Nevelés nélküli munkanap
	allergén:Leves:, G, Must, Sz, Z második: G, T, Sz, Sze, D, Must (Energ.(Kcal):511.33 Zsír(g):23.60 Tel.zs(g):3.50 Feh.(g):12.24 Széh.(g):62.06 Cukor(g):1.20 Só(g):1.66)	allergén:Leves:, G, Must, Sz, Z második: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):535.41 Zsír(g):17.84 Tel.zs(g):1.51 Feh.(g):21.53 Széh.(g):65.82 Cukor(g):1.03 Só(g):1.56)	allergén:Leves:, G, T második: G, T, Sze, Sz, D, M (Energ.(Kcal):466.55 Zsír(g):14.86 Tel.zs(g):2.10 Feh.(g):22.01 Széh.(g):63.36 Cukor(g):0.92 Só(g):0.70)	allergén: Leves: G, Z, Sz, Must második: G, To, Z (Energ.(Kcal):590.80 Zsír(g):20.80 Feh.(g):21.79 Széh.(g):74.12 Só(g):1.47)	
Uzsonna	Szívecske joghurt Korpvit keksz	Túró rudi Gyümölcs	100%-os gyümölcslé Zabfalat	Sajtrudacska Kifli	
	allergén G, T, To, Sze, D, Szulfid (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: T, M, Sz, D (Energ.(Kcal):214.00 Zsír(g):5.40 Feh.(g):4.30 Széh.(g):35.90 Só(g):0.10)	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 Sze, 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)	

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.