

2024 Vidámságok Háza Óvoda 31. hét

	HÉTFŐ 29	KEDD 30	SZERDA 31	CSÜTÖRTÖK 01	PÉNTEK 02
Reggeli	Tej Kakaós csiga	Gyümölcs tea Szeletelt gouda sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tejbe zabpehely kakaó szóráttal	Ivó joghurt Sajtós kifli	Gyümölcs tea Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):356.80 Zsír(g):14.40 Feh.(g):10.82 Szé.h.(g):44.20 Cukor(g):13.20 Só(g):0.54)	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):252.70 Zsír(g):8.17 Tel.zs(g):0.63 Feh.(g):10.21 Szé.h.(g):33.06 Cukor(g):0.34 Só(g):0.90)	allergén: T (Energ.(Kcal):291.35 Zsír(g):5.40 Tel.zs(g):0.54 Feh.(g):11.58 Szé.h.(g):38.48 Cukor(g):0.95 Só(g):0.06)	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):240.38 Zsír(g):4.24 Tel.zs(g):0.75 Feh.(g):10.58 Szé.h.(g):38.63 Cukor(g):20.44 Só(g):0.83)	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):200.56 Zsír(g):4.70 Tel.zs(g):0.62 Feh.(g):6.39 Szé.h.(g):31.98 Cukor(g):0.52 Só(g):1.13)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Daragaluska leves Hentes tokány Bulgur	Árpagyöngy leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya	Lebbencsleves Mexikói csirkemell ragu Kuskusz	Zöldséges burgonyaleves Vagdalt pogácsa Zöldbabfőzelék	Nyírségi gombóc leves Dínó figura Párolt rizs
	allergén: Leves:, G, To, Z második: G, Sz (Energ.(Kcal):465.31 Zsír(g):19.62 Feh.(g):23.20 Szé.h.(g):50.82 Só(g):1.21)	allergén: Leves:, G, Sz, Must, Z, Sze, Sz, D, M, Z második: G, T, To (Energ.(Kcal):441.97 Zsír(g):18.05 Tel.zs(g):1.50 Feh.(g):14.56 Szé.h.(g):51.93 Cukor(g):0.66 Só(g):0.91)	allergén: Leves: G, To, Sz, Must, Z második: G (Energ.(Kcal):584.34 Zsír(g):16.64 Feh.(g):26.81 Szé.h.(g):76.77 Só(g):2.10)	allergén: Leves: G, Sz, Must, Z második: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):514.95 Zsír(g):21.80 Tel.zs(g):1.51 Feh.(g):22.43 Szé.h.(g):53.88 Cukor(g):1.03 Só(g):1.65)	allergén: Leves:, G, Must, Sz, Z második: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):571.82 Zsír(g):24.89 Tel.zs(g):1.13 Feh.(g):24.02 Szé.h.(g):59.84 Cukor(g):0.50 Só(g):1.25)
Uzsonna	Májkrem Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Szívecske puding Korpotvit keksz	Magyaros vajkrem Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	100%-os gyümölcsle Dörmi maci	Kockasajt Kifli
	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 Szé.h.(g):20.92 Cukor(g):0.36 Só(g):1.46)	allergén: G, To, T, D, Sze, Szulfít (Energ.(Kcal):189.50 Zsír(g):4.95 Tel.zs(g):2.00 Feh.(g):3.98 Szé.h.(g):31.43 Cukor(g):15.00 Só(g):0.20)	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):155.30 Zsír(g):3.06 Tel.zs(g):1.75 Feh.(g):6.05 Szé.h.(g):24.21 Cukor(g):1.23 Só(g):0.67)	allergén: G, T, To, Sz, D (Energ.(Kcal):190.50 Zsír(g):4.95 Tel.zs(g):0.93 Feh.(g):2.25 Szé.h.(g):34.35 Cukor(g):24.90)	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 Szé.h.(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=tejfahérje M=mogyoró D=diófélék Z=zeller Sz=szójabab Mu=mustár, Sze=szezám, H=hal

En=energia, Feh=fehérje, Zs=zsír, Szé.h.=szénhidrát

Uzsonna mellé minden nap biztosított a tej, az előírt napi fehérje és kalcium bevitel miatt.