

2024 Vidámságok Háza Óvoda 40. hét

	HÉTFŐ 30	KEDD 01	SZERDA 02	CSÜTÖRTÖK 03	PÉNTEK 04
Reggeli	Gyümölcstea Piknik szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tejbezaphehely kakaó szóráttal	Gyümölcstea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Maci kávé Kakaós fonott kalács
	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):186.86 Zsír(g):3.21 Tel.zs(g):0.27 Feh.(g):8.33 Széh.(g):29.53 Cukor(g):0.39 Só(g):0.96)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):275.95 Zsír(g):3.71 Tel.zs(g):0.15 Feh.(g):10.55 Széh.(g):41.07 Cukor(g):0.74 Só(g):0.05)	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):344.90 Zsír(g):7.52 Tel.zs(g):1.85 Feh.(g):12.22 Széh.(g):40.66 Cukor(g):7.48 Só(g):0.55)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Kertészleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka	Húsleves csigatésztával Főtt hús Meggymártás Pírtott dara	Zellerkrémleves Tavaszi bulguros hús Cékla	Daragaluska leves Sült csirkemell Paradicsomos káposzta	Gulyásleves Sajtos metélt
	allergén: Leves:, G, Z, Sz, Must második: (Energ.(Kcal):501.26 Zsír(g):19.60 Tel.zs(g):4.32 Feh.(g):15.82 Széh.(g):46.78 Cukor(g):0.30 Só(g):2.41)	allergén: Leves:, G, Z második: G, T (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: Leves: G, T Z második: G, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):550.03 Zsír(g):22.24 Tel.zs(g):5.00 Feh.(g):24.81 Széh.(g):58.38 Cukor(g):0.82 Só(g):1.57)	allergén: Leves: G, Must, Sz, Z második: G, Must, Sz (Energ.(Kcal):356.52 Zsír(g):14.71 Feh.(g):19.05 Széh.(g):35.63 Só(g):1.73)	allergén: Leves:, G, Must, Sz, Z második: G, To, T (Energ.(Kcal):565.00 Zsír(g):25.53 Tel.zs(g):3.00 Feh.(g):26.83 Széh.(g):55.42 Cukor(g):1.32 Só(g):1.29)
Uzsonna	Tej Zabfalat	100%-os gyümölcslé Sajttal szórt leveles rúd	Szeletelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Túró rudi Alma	Májkrem Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	allergén: G, To., T, D, Sze, (Energ.(Kcal):293.60 Zsír(g):12.30 Feh.(g):6.76 Széh.(g):38.30 Cukor(g):15.60 Só(g):0.05)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):195.38 Zsír(g):3.04 Feh.(g):6.08 Széh.(g):35.33 Cukor(g):16.84 Só(g):0.60)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):219.97 Zsír(g):8.11 Tel.zs(g):0.63 Feh.(g):10.13 Széh.(g):25.15 Cukor(g):0.34 Só(g):0.90)	allergén: T D, M (Energ.(Kcal):214.00 Zsír(g):5.40 Feh.(g):4.30 Széh.(g):35.90 Só(g):0.10)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):194.75 Zsír(g):7.87 Tel.zs(g):2.80 Feh.(g):7.46 Széh.(g):22.47 Cukor(g):0.36 Só(g):1.46)

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.