

2025 Vidámságok Háza Óvoda - 03. hét

	HÉTFŐ 13	KEDD 14	SZERDA 15	CSÜTÖRTÖK 16	PÉNTEK 17
Reggeli	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Margarin Francia bagett Zöldség	Tej Túrós táska	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):249.66 Zsír(g):7.70 Tel.zs(g):0.62 Feh.(g):11.09 Széh.(g):32.88 Cukor(g):0.43 Só(g):0.74)	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):187.06 Zsír(g):3.34 Tel.zs(g):1.06 Feh.(g):4.37 Széh.(g):34.05 Cukor(g):1.61 Só(g):0.72)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):320.50 Zsír(g):13.50 Feh.(g):12.30 Széh.(g):36.60 Cukor(g):8.00 Só(g):0.50)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):308.31 Zsír(g):3.38 Tel.zs(g):1.80 Feh.(g):7.44 Széh.(g):31.39 Cukor(g):1.91 Só(g):0.62)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Sárgaborsókrémleves Mexikói sertésragu Kuskusz	Frankfurti leves Sajtos metélt	Zellerleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya	Tojásleves Rakott karfiol bulgurral	Csirkeraguleves Mogyorókrémes gombóc
	allergén: Leves: G, T második: G, To, Sze, D, Must, Sz (Energ.(Kcal):530.31 Zsír(g):12.62 Feh.(g):28.60 Széh.(g):71.85 Só(g):2.20)	allergén:Leves:, G, Sz, Must, Z második: G, T (Energ.(Kcal):599.65 Zsír(g):29.02 Tel.zs(g):5.91 Feh.(g):23.87 Széh.(g):59.54 Cukor(g):1.80 Só(g):1.89)	allergén:Leves:, G, To, Z második: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):590.80 Zsír(g):20.80 Feh.(g):21.79 Széh.(g):74.12 Só(g):1.47)	allergén: Leves: G, To, Must, Sz második: G, T, To (Energ.(Kcal):489.42 Zsír(g):23.76 Tel.zs(g):2.45 Feh.(g):24.90 Széh.(g):40.78 Cukor(g):1.10 Só(g):1.41)	allergén:Leves: G, Sz, Must, Z második G, T, To Sz Sze, D, Must (Energ.(Kcal):508.53 Zsír(g):10.79 Feh.(g):20.42 Széh.(g):79.04 Cukor(g):4.50 Só(g):1.45)
Uzsonna	Szívecske joghurt Babapiskóta	Párizsi felvágott Margarin Kifli Zöldség	Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Szendvicsfeltét Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Virslis croissant
	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):189.96 Zsír(g):7.31 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):7.47 Széh.(g):22.25 Cukor(g):0.36 Só(g):0.99)	allergén G, T, To, Sz, D (Energ.(Kcal):186.03 Zsír(g):3.04 Tel.zs(g):0.72 Feh.(g):5.51 Széh.(g):26.13 Cukor(g):0.54 Só(g):0.75)	allergén: G, T, 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 (Energ.(Kcal):209.55 Zsír(g):11.55 Tel.zs(g):2.81 Feh.(g):8.80 Széh.(g):17.60 Cukor(g):0.72 Só(g):1.38)

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.