

2025 Vidámságok Háza Óvoda - 16. hét

	HÉTFŐ 14	KEDD 15	SZERDA 16	CSÜTÖRTÖK 17	PÉNTEK 18
Reggeli	Gyümölcstea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcstea Avokádó krém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	NEVELÉS NÉLKÜLI MUNKANAP	NAGYPÉNTEK
	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):275.86 Zsír(g):10.70 Tel.zs(g):0.02 Feh.(g):11.06 Széh.(g):32.86 Cukor(g):0.43 Só(g):0.91)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):395.28 Zsír(g):12.71 Tel.zs(g):0.04 Feh.(g):9.49 Széh.(g):60.10 Cukor(g):0.86 Só(g):1.45)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):192.16 Zsír(g):3.99 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):8.95 Széh.(g):28.67 Cukor(g):0.36 Só(g):0.99)		
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs		
Ebéd	Daragaluska leves Rántott sajt – sütőben sütve Párolt rizs Majonéz	Kelbimbó leves Vagdalt pogácsa – sütőben sütve Burgonyafőzelék	Almaleves Bakonyi csirkeragu Bulgur		
	allergén: Leves: G, T második: G, To, Sze, D, Must, Sz (Energ.(Kcal):749.46 Zsír(g):43.24 Tel.zs(g):2.50 Feh.(g):23.60 Széh.(g):64.96 Só(g):1.00)	allergén:Leves:, G, Sz, Must, Z második: G, T (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, To, Z második: G, T, To, Sz Sze, 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)		
Uzsonna	Túró rudi Gyümölcs	Gyümölcspüré Zabkeksz	Kockasajt Búzakorpás kifli		
	allergén: : G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):139.95 Zsír(g):5.40 Feh.(g):3.40 Széh.(g):18.70 Só(g):0.10)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):203.00 Zsír(g):6.30 Feh.(g):1.83 Széh.(g):33.40 Cukor(g):18.90)	allergén G, T, To, Sz, D (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.