

2025 Vidámságok Háza Óvoda - 21. hét

	HÉTFŐ 19	KEDD 20	SZERDA 21	CSÜTÖRTÖK 22	PÉNTEK 23
Reggeli	Gyümölcsstea Bundás kenyér teljes kiőrlésű kenyérből Zöldség	Tejbe zabpehely kakaó szórattal	Gyümölcsstea Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcsstea Margarin Francia bagett	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):270.66 Zsír(g):12.45 Tel.zs(g):0.02 Feh.(g):6.71 Széh.(g):32.21 Cukor(g):0.43 Só(g):0.71)	allergén G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):291.35 Zsír(g):5.40 Tel.zs(g):0.54 Feh.(g):11.58 Széh.(g):38.48 Cukor(g):0.95 Só(g):0.06)	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 Széh.(g):31.98 Cukor(g):0.52 Só(g):1.13)	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):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)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Tárkonyos zöldséraguleves Rántott csirkemell sütőben sütvé Hasábburgonya	Kelbimbó leves Paprikás burgonya lecsókolbásszal Csemege uborka	Sárgaborsó krémleves Tarhonyás hús Almapaprika	Májgombóc leves Pulykapörkölt Tökfőzelék	Legényfogó leves Fahéjas nudli
	allergén: Leves: G, T második: G, To, Sze, D, Must, Sz (Energ.(Kcal):647.47 Zsír(g):32.67 Tel.zs(g):2.21 Feh.(g):22.91 Széh.(g):63.34 Cukor(g):0.30 Só(g):1.65)	allergén:Leves:, G, Sz, Must, Z második: G, T (Energ.(Kcal):447.19 Zsír(g):19.57 Tel.zs(g):4.32 Feh.(g):14.69 Széh.(g):46.34 Cukor(g):0.30 Só(g):2.35)	allergén:Leves:, G, To, Z második: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):517.16 Zsír(g):13.52 Feh.(g):28.33 Széh.(g):67.14 Só(g):1.24)	allergén: Leves: G, To, Must, Sz második: G, T, To (Energ.(Kcal):348.93 Zsír(g):21.41 Tel.zs(g):1.88 Feh.(g):17.59 Széh.(g):22.59 Cukor(g):0.83 Só(g):1.00)	allergén:Leves: G, Sz, Must, Z második G, T, To Sz, Sze, D, Must (Energ.(Kcal):546.61 Zsír(g):17.07 Tel.zs(g):0.75 Feh.(g):22.54 Széh.(g):72.50 Cukor(g):0.33 Só(g):0.40)
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt Korovit keksz	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Szeletelt tilsitti sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Sajtkrémes levél
	allergén: : G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):245.40 Zsír(g):8.60 Tel.zs(g):4.13 Feh.(g):5.35 Széh.(g):33.80 Cukor(g):22.15 Só(g):0.06)	allergén: G, T, To, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):184.24 Zsír(g):7.27 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):7.37 Széh.(g):20.70 Cukor(g):0.36 Só(g):0.99)	allergén G, T, To, Sz, D (Energ.(Kcal):213.95 Zsír(g):8.87 Tel.zs(g):4.37 Feh.(g):10.09 Széh.(g):22.21 Cukor(g):0.36 Só(g):1.35)	allergén: G, T, Sz, Sze, D, M (Energ.(Kcal):153.85 Zsír(g):3.18 Tel.zs(g):1.77 Feh.(g):4.63 Széh.(g):25.82 Cukor(g):0.71 Só(g):0.79)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):221.00 Zsír(g):12.50 Feh.(g):6.50 Széh.(g):19.50 Cukor(g):2.05 Só(g):0.90)

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.