

2026 Vidámságok Háza Óvoda - 11. hét

	HÉTFŐ 09	KEDD 10	SZERDA 11	CSÜTÖRTÖK 12	PÉNTEK 13
Reggeli	Tejbegríz kakaó szóráttal	Gyümölcs tea Csicseriborsó krém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tej Margarin Kakaós foszlós kalács	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség
	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):245.35 Zsír(g):2.18 Tel.zs(g):0.02 Feh.(g):9.21 Széh.(g):46.42 Cukor(g):0.43 Só(g):0.91)	allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):287.00 Zsír(g):8.80 Tel.zs(g):2.15 Feh.(g):11.33 Széh.(g):39.12 Cukor(g):6.00 Só(g):0.48)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):212.85 Zsír(g):5.48 Tel.zs(g):0.74 Feh.(g):7.65 Széh.(g):31.97 Cukor(g):0.43 Só(g):1.04)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):197.54 Zsír(g):4.66 Tel.zs(g):0.62 Feh.(g):6.35 Széh.(g):31.18 Cukor(g):0.52 Só(g):1.13)
Tízórai	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs	gyümölcs
Ebéd	Zöldborsóleves Mexikói sertésragu Párolt rizs	Jókai bableves Gránátos kocka Csemege uborka	Árpagyöngy leves Sertéspörkölt Tökfőzelék	Paradicsomleves Rakott brokkoli bulgurral	Húsgaluska leves Túrós guba
	allergén: Leves: G, T második: G, To, Sze, D, Must, Sz (Energ.(Kcal):457.20 Zsír(g):15.76 Feh.(g):21.09 Széh.(g):55.47 Só(g):1.51)	allergén: Leves:, G, Sz, Must, Z második: G, T (Energ.(Kcal):629.83 Zsír(g):14.67 Tel.zs(g):0.75 Feh.(g):24.33 Széh.(g):95.56 Cukor(g):0.33 Só(g):1.60)	allergén: Leves:, G, To, Z második: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):340.44 Zsír(g):20.56 Tel.zs(g):1.88 Feh.(g):17.83 Széh.(g):22.30 Cukor(g):0.83 Só(g):1.00)	allergén: Leves: G, To, Must, Sz második: G, T, To (Energ.(Kcal):470.55 Zsír(g):19.70 Tel.zs(g):2.45 Feh.(g):22.86 Széh.(g):52.27 Cukor(g):1.10 Só(g):1.25)	allergén: Leves: G, Sz, Must, Z második: G, T, To Sz Sze, D, Must (Energ.(Kcal):475.94 Zsír(g):13.56 Tel.zs(g):0.75 Feh.(g):20.15 Széh.(g):66.15 Cukor(g):4.62 Só(g):1.34)
Uzsonna	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tej Vaníliás párna	Szeletelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Zabkeksz Gyümölcs	100%-os gyümölcsle Vajas croissant
	allergén: : G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):165.15 Zsír(g):3.97 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):8.97 Széh.(g):22.31 Cukor(g):0.36 Só(g):0.99)	allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):282.58 Zsír(g):10.80 Feh.(g):10.04 Széh.(g):34.62)	allergén G, T, To, Sz, D (Energ.(Kcal):219.64 Zsír(g):9.29 Tel.zs(g):0.79 Feh.(g):10.57 Széh.(g):21.78 Cukor(g):0.36 Só(g):1.18)	allergén: G, T, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):244.50 Zsír(g):6.30 Tel.zs(g):2.73 Feh.(g):3.55 Széh.(g):42.20 Cukor(g):7.35 Só(g):0.01)	allergén: G, T, To (Energ.(Kcal):286.50 Zsír(g):11.20 Feh.(g):5.00 Széh.(g):43.60 Cukor(g):16.20 Só(g):0.72)

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.