

2026 Vidámságok Háza Óvoda - 16. hét

| | HÉTFŐ 13 | KEDD 14 | SZERDA 15 | CSÜTÖRTÖK 16 | PÉNTEK 17 |
|---------|---|--|--|---|--|
| Reggeli | Tejeskávé Margarin Kakaós foszlós kalács | Gyümölcs tea Szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség | Gyümölcs tea Avokádó krém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség | Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség | Gyümölcs tea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség |
| | allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):277.43 Zsír(g):12.09 Tel.zs(g):0.02 Feh.(g):5.47 Széh.(g):37.24 Cukor(g):0.43 Só(g):0.74) | allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):268.18 Zsír(g):7.89 Tel.zs(g):0.60 Feh.(g):12.50 Széh.(g):35.66 Cukor(g):1.96 Só(g):0.63) | allergén G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):218.57 Zsír(g):5.52 Tel.zs(g):0.74 Feh.(g):7.75 Széh.(g):33.52 Cukor(g):0.43 Só(g):1.04) | allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):248.14 Zsír(g):6.82 Tel.zs(g):0.90 Feh.(g):9.35 Széh.(g):21.46 Cukor(g):2.86 Só(g):0.25) | allergén: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):252.22 Zsír(g):4.41 Tel.zs(g):0.99 Feh.(g):7.25 Széh.(g):30.04 Cukor(g):0.58 Só(g):1.01) |
| Tízórai | gyümölcs | gyümölcs | gyümölcs | gyümölcs | gyümölcs |
| Ebéd | Zöldborsó leves vajgaluskával Zöldséges csirkeragu Főtt tészta | Almaleves Rántott sajt - sütőben sütve Párolt rizs Majonéz | Kelbimbó leves Vagdalt pogácsa - sütőben sütve Burgonyafőzelék | Daragaluska leves Bakonyi sertésragu Bulgur | Zellerleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya |
| | allergén: Leves: G, T második: G, To, Sze, D, Must, Sz (Energ.(Kcal):546.94 Zsír(g):26.69 Tel.zs(g):9.41 Feh.(g):17.62 Széh.(g):53.49 Cukor(g):1.96 Só(g):1.86) | allergén: Leves: G, Sz, Must, Z második: G, T (Energ.(Kcal):559.96 Zsír(g):15.06 Tel.zs(g):0.75 Feh.(g):22.04 Széh.(g):80.48 Cukor(g):0.33 Só(g):0.50) | allergén: Leves: G, To, Z második: G, T, To, Sz Sze, D, M (Energ.(Kcal):546.45 Zsír(g):18.63 Tel.zs(g):0.01 Feh.(g):26.68 Széh.(g):61.65 Cukor(g):0.41 Só(g):1.47) | allergén: Leves: G, To, Must, Sz második: G, T, To (Energ.(Kcal):634.20 Zsír(g):22.54 Tel.zs(g):7.80 Feh.(g):20.60 Széh.(g):62.74 Cukor(g):1.56 Só(g):1.77) | allergén: Leves: G, Sz, Must, Z második: G, T, To Sz Sze, D, Must (Energ.(Kcal):474.85 Zsír(g):20.92 Tel.zs(g):1.50 Feh.(g):25.73 Széh.(g):42.95 Cukor(g):0.66 Só(g):1.50) |
| Uzsonna | Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség | Tejszelet Gyümölcs | Vajkrém Búzakorpás zsemle Zöldség | Kockasajt Kifli | 100%-os gyümölcslé Vajas croissant |
| | allergén: : G, T, To, Sz (Energ.(Kcal):189.60 Zsír(g):3.08 Tel.zs(g):1.69 Feh.(g):5.60 Széh.(g):31.90 Cukor(g):15.80 Só(g):0.48) | allergén: G, T, To, 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, Sz, D (Energ.(Kcal):264.69 Zsír(g):8.37 Tel.zs(g):0.69 Feh.(g):11.27 Széh.(g):34.03 Cukor(g):2.05 Só(g):1.02) | 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):384.97 Zsír(g):16.68 Tel.zs(g):2.78 Feh.(g):13.45 Széh.(g):40.50 Cukor(g):1.94 Só(g):1.20) |

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.