

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tejeskávé (1,7) Natur vajkrém (7) Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika energia 267 kcal szénhidr. 34,4 g fehérje 11,4 g cukor 0,1 g zsír 9,3 g só 0,7 g telített zsír 1,5 g	Tejben zabpehely banánnal (1,7) energia 269 kcal szénhidr. 40,3 g fehérje 10,6 g cukor 0 g zsír 7 g só 0,3 g telített zsír 0,3 g	Tej (7) Sajtszelet (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka hasábok energia 284 kcal szénhidr. 32,2 g fehérje 16,8 g cukor 0 g zsír 9,7 g só 1 g telített zsír 2,3 g	Tej (7) Főtt keményítójás 1 db (3) Félbarna kenyér (1) Paradicsom energia 310 kcal szénhidr. 32,6 g fehérje 17,7 g cukor 0 g zsír 12 g só 0,7 g telített zsír 1,6 g	Tej (7) Csirkemell sonka <i>félúgott</i> Vaj (7) Félbarna kenyér (1) Hónapos retek, reszelve energia 280 kcal szénhidr. 32,1 g fehérje 14,2 g cukor 0 g zsír 10,6 g só 1 g telített zsír 2,5 g
Tízórai	Rostos multilé 100% energia 51 kcal szénhidr. 10,9 g fehérje 0,7 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma energia 28 kcal szénhidr. 5,6 g fehérje 0,3 g cukor 0 g zsír 0,3 g só 0 g telített zsír 0 g	Rostos almale 100% energia 59 kcal szénhidr. 14 g fehérje 0,1 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Őszibarack energia 33 kcal szénhidr. 7,2 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0,1 g só 0 g telített zsír 0 g	Szilva/szilvahús energia 38 kcal szénhidr. 8,2 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0,4 g só 0 g telített zsír 0 g
Ebéd	<u>20 hónapos kor felett</u> Zabpelyhes húsgombóc (1,3,7) Zelleres mártogatós (7,9,12) Tört burgonya Alma energia 340 kcal szénhidr. 43,9 g fehérje 17,6 g cukor 0 g zsír 9,6 g só 0,4 g telített zsír 2,8 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldborsóleves (1,9) Milánói durum spagetti sonkával (1,3,7) Szilva energia 369 kcal szénhidr. 47,9 g fehérje 18,2 g cukor 0 g zsír 11,3 g só 0,7 g telített zsír 2,6 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Zöldséges, párolt csirkemáj (9) Párolt bulgur (1) Fejes saláta Alma energia 284 kcal szénhidr. 40,9 g fehérje 15,6 g cukor 5 g zsír 6,9 g só 0,2 g telített zsír 1,2 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Vagdalt hús (1,3) Tölkőfőzelék (1,7,12) Alma-sajttal (7) <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, főtt sertéshús Tölkőfőzelék (1,7) Reszelt alma-reszelt sajttal (7) energia 343 kcal szénhidr. 27,3 g fehérje 21 g cukor 0 g zsír 16,4 g só 0,4 g telített zsír 4,9 g	<u>20 hónapos kor felett</u> Párolt csirkemell csíkok Körtémártás (1,7) Főtt kuszkusz (1) Alma <u>20 hónapos kor alatt</u> Darált, párolt csirke Körtémártás (1,7) Főtt burgonya (1) Reszelt alma energia 330 kcal szénhidr. 53,9 g fehérje 16,5 g cukor 6 g zsír 4,7 g só 0,1 g telített zsír 0,7 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfű, 14-puhatestűek
Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

Reka

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Gyümölcs tea 1/2 adag (12) Szardíniakrém (4,7) Vizes zsemle (1) Paradicsom	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Házi húskrém beszemelle (1,7,10,12) Félbarna kenyér (1)	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Zöldfűszeres túrósmártogatós (1,7) Kifli, tejes (1,7) Pritaminpaprika	Gyümölcs tea (12) Kefir (7) Vizes zsemle (1)	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Krémsajt Ca+ (7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7) Sárgarépahasáb
	energia 232 kcal szénhidr. 34 g fehérje 10 g cukor 2,1 g zsír 6,3 g só 0,7 g telített zsír 0,4 g	energia 264 kcal szénhidr. 33,8 g fehérje 14,2 g cukor 2,1 g zsír 7,9 g só 0,8 g telített zsír 0,9 g	energia 246 kcal szénhidr. 35,6 g fehérje 12,2 g cukor 2,1 g zsír 6 g só 0,5 g telített zsír 1,6 g	energia 262 kcal szénhidr. 42,1 g fehérje 10,2 g cukor 4,1 g zsír 5,8 g só 0,7 g telített zsír 2,7 g	energia 258 kcal szénhidr. 34,2 g fehérje 11,7 g cukor 2,1 g zsír 7,7 g só 0,7 g telített zsír 1,7 g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az étlappal, táplálékallergiával kapcsolatos kérdésekkel Lakotár Lilla, dietetikushoz fordulhatnak. Tel.: 06 (94) 501-228

Lakotár Lilla, ételmezejesztető



Réa de