

2024.OKTÓBER 14-18.

42.hét

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	<div>Tej (7)</div> <div>Méz</div> <div>Ráma kocka (7)</div> <div>Kifli, tejes (1,7)</div> <div>energia 298 kcal</div> <div>fehérje 10,9 g</div> <div>zsír 9,4 g</div> <div>telített zsír 1 g</div> <div>szénhidr. 42,2 g</div> <div>cukor 6,5 g</div> <div>só 0,6 g</div>	<div>Gyümölcs tea (12)</div> <div>Banános</div> <div>tejbegríz (1,7)</div> <div>energia 219 kcal</div> <div>fehérje 6,1 g</div> <div>zsír 3,1 g</div> <div>telített zsír 0 g</div> <div>szénhidr. 41,4 g</div> <div>cukor 6,6 g</div> <div>só 0,1 g</div>	<div>Tej (7)</div> <div>Natúr vajkrém (7)</div> <div>Graham, teljes kiőrlésű kenyér (1)</div> <div>Hónapos retek</div> <div>energia 259 kcal</div> <div>fehérje 11,2 g</div> <div>zsír 9,2 g</div> <div>telített zsír 1,5 g</div> <div>szénhidr. 32,7 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0,9 g</div>	<div>Karamellás tej (7)</div> <div>Sonkakerém (7)</div> <div>Félbarna kenyér (1)</div> <div>Karalábekocka</div> <div>energia 307 kcal</div> <div>fehérje 15,4 g</div> <div>zsír 10,5 g</div> <div>telített zsír 1,3 g</div> <div>szénhidr. 37 g</div> <div>cukor 4 g</div> <div>só 1,1 g</div>	<div>Tej (7)</div> <div>Reszelt sárgarépás vaj (7)</div> <div>Félbarna kenyér (1)</div> <div>energia 271 kcal</div> <div>fehérje 11,2 g</div> <div>zsír 10,4 g</div> <div>telített zsír 2,4 g</div> <div>szénhidr. 33,1 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0,8 g</div>
Tízórai	<div>Alma-kivittel</div> <div>energia 36 kcal</div> <div>fehérje 0,5 g</div> <div>zsír 0,4 g</div> <div>telített zsír 0 g</div> <div>szénhidr. 6,9 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0 g</div>	<div>Rostos almával 100%</div> <div>energia 59 kcal</div> <div>fehérje 0,1 g</div> <div>zsír 0 g</div> <div>telített zsír 0 g</div> <div>szénhidr. 14 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0 g</div>	<div>Körte-almával</div> <div>energia 35 kcal</div> <div>fehérje 0,3 g</div> <div>zsír 0,3 g</div> <div>telített zsír 0 g</div> <div>szénhidr. 7,6 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0 g</div>	<div>Szilva-almával</div> <div>energia 28 kcal</div> <div>fehérje 0,4 g</div> <div>zsír 0,3 g</div> <div>telített zsír 0 g</div> <div>szénhidr. 5,9 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0 g</div>	<div>Rostos multilével 100%</div> <div>energia 77 kcal</div> <div>fehérje 1 g</div> <div>zsír 0,3 g</div> <div>telített zsír 0 g</div> <div>szénhidr. 16,4 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0 g</div>
Ebéd	<div>20 hónapos kor felett</div> <div>Sajtfánk (1,3,7)</div> <div>/sültben sütné/</div> <div>Brokkolis mártogatós (1,7)</div> <div>Alma</div> <div>energia 370 kcal</div> <div>fehérje 21,3 g</div> <div>zsír 17,1 g</div> <div>telített zsír 5,1 g</div> <div>szénhidr. 32,1 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0,7 g</div>	<div>20 hónapos kor felett</div> <div>Rakott burgonya darált csirkehússal (3,7)</div> <div>Csemege uborka (10)</div> <div>Szilva</div> <div>energia 338 kcal</div> <div>fehérje 19,1 g</div> <div>zsír 10,9 g</div> <div>telített zsír 2,7 g</div> <div>szénhidr. 40,3 g</div> <div>cukor 0,6 g</div> <div>só 0,5 g</div>	<div>20 hónapos kor felett</div> <div>Lenmagos /darált lenmaggal/ csirkevagdalt (1,3)</div> <div>Sütőtököfélék (1,7)</div> <div>Alma</div> <div>energia 392 kcal</div> <div>fehérje 20 g</div> <div>zsír 12,1 g</div> <div>telített zsír 1,5 g</div> <div>szénhidr. 50 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0,4 g</div>	<div>20 hónapos kor felett</div> <div>Májgaluska leves (1,3,9)</div> <div>Túrós</div> <div>tészta (1,7)</div> <div>energia 370 kcal</div> <div>fehérje 20,9 g</div> <div>zsír 13 g</div> <div>telített zsír 4,1 g</div> <div>szénhidr. 41,9 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0,3 g</div>	<div>20 hónapos kor felett</div> <div>Húsfelfűt (1,3,7)</div> <div>Tököfőzelék (1,7,12)</div> <div>Alma</div> <div>energia 312 kcal</div> <div>fehérje 15,6 g</div> <div>zsír 14,9 g</div> <div>telített zsír 3,3 g</div> <div>szénhidr. 28,6 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0,2 g</div>
	<div>20 hónapos kor alatt</div> <div>Reszelt sajt, főtt (7)</div> <div>Brokkoli főzelék (1,7)</div> <div>Reszelt alma</div> <div>energia 370 kcal</div> <div>fehérje 21,3 g</div> <div>zsír 17,1 g</div> <div>telített zsír 5,1 g</div> <div>szénhidr. 32,1 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0,7 g</div>	<div>20 hónapos kor alatt</div> <div>Darált, párolt csirkehús</div> <div>Burgonyafőzelék (1,7)</div> <div>Szilvahús</div> <div>energia 338 kcal</div> <div>fehérje 19,1 g</div> <div>zsír 10,9 g</div> <div>telített zsír 2,7 g</div> <div>szénhidr. 40,3 g</div> <div>cukor 0,6 g</div> <div>só 0,5 g</div>	<div>20 hónapos kor alatt</div> <div>Darált, főtt csirkemell</div> <div>Sütőtököfélék (1,7)</div> <div>Almapép</div> <div>energia 392 kcal</div> <div>fehérje 20 g</div> <div>zsír 12,1 g</div> <div>telített zsír 1,5 g</div> <div>szénhidr. 50 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0,4 g</div>	<div>20 hónapos kor alatt</div> <div>Túró, áttörve főtt (7)</div> <div>Vegyes répa-főzelék (1,7)</div> <div>Reszelt alma</div> <div>energia 370 kcal</div> <div>fehérje 20,9 g</div> <div>zsír 13 g</div> <div>telített zsír 4,1 g</div> <div>szénhidr. 41,9 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0,3 g</div>	<div>20 hónapos kor alatt</div> <div>Darált, párolt sertéshús</div> <div>Tököfőzelék (1,7)</div> <div>Almapüré</div> <div>energia 312 kcal</div> <div>fehérje 15,6 g</div> <div>zsír 14,9 g</div> <div>telített zsír 3,3 g</div> <div>szénhidr. 28,6 g</div> <div>cukor 0 g</div> <div>só 0,2 g</div>

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 ételapváltoztatás jogát fenntartjuk!

pkd

Reform bölcsőde, normál 1-3 év	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Uzsonna	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Házi húskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Kockasajt Ca+ (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika	Gyümölcs tea (12) Szilvás túrós mártogatós (1,7) Kifli, tejes (1,7)	Tej (7) gyümölcs tea 1/2 adag (12) Főtt keménytojás 1/2 db (3) Félbarna kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Kefir (7) Teljes kiőrlésű kifli (1,7)
	energia 245 kcal fehérje 12,7 g zsír 10 g telített zsír 1,3 g szénhidr. 28 g cukor 2,1 g só 0,4 g	energia 253 kcal fehérje 13,3 g zsír 7,4 g telített zsír 1,5 g szénhidr. 33,1 g cukor 2,1 g só 0,8 g	energia 217 kcal fehérje 9 g zsír 2,4 g telített zsír 1,1 g szénhidr. 39,5 g cukor 8,6 g só 0,4 g	energia 243 kcal fehérje 12,4 g zsír 7,6 g telített zsír 0,8 g szénhidr. 31,1 g cukor 2,1 g só 0,8 g	energia 225 kcal fehérje 9,8 g zsír 6,1 g telített zsír 2,8 g szénhidr. 32,5 g cukor 4,1 g só 0,5 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, élelmészvezető



Éke J